



# ערכת תוכן - מפגש מעגל

שגרירות אמ"ן: יחד מגיעות ל-100,000

\*הערכה נכתבה בלשון נקבה מטעמי נוחות אך מיועדת לנשים וגברים כאחד.

## סדר הנושאים בערכה:

פתיחה

חלק א' בתונים מספרים על אלימות מינית

חלק ב' המסע להקמת אמ"ן - איך אין מקום כזה?

חלק ג' מה שונה באמ"ן שלא היה עד כה?

חלק ד' קריאה לפעולה - בקשה לגיוס

חלק ה' "התבונה לראות האומץ לרצות הכוח לבצע"

סיכום

## פתיחה 8 דקות

שלום, השם שלי הוא \_\_\_\_\_, הצטרפתי לאמ"ן ב \_\_\_\_\_ ומה שהביא אותי לאמ"ן זה \_\_\_\_\_.  
היום אני איתכן כשגרירה בתוכנית "שגרירות אמ"ן" ומתרגשת לחבר אתכן ליצירה המופלאה הזו.  
יצרנו בעזרת המון נשים ואנשים יש מאין והצלחנו לייצר את התנועה - אבל אסור לנו לעצור! עכשיו אנחנו נאבקות על המשך קיומה של אמ"ן.

לשם השקיפות, חשוב לי להניח פה את מטרות התוכנית:

1. לגייס תרומות בהוראות קבע שהכרחיות להמשך קיומה של אמ"ן (היעד שלנו הוא 100,000 ש"ח בחודש על מנת להחזיק כלכלית את התוכנית הטיפולית)
2. להעלות מודעות חברתית בנושא של טראומה מינית, ולהציע כלים לתמיכה עבור אלו החיים לצידנו בחברה ומתמודדות/ים עם טראומה מינית.

תודה מעומק הלב לכל מי שהגיעה לכאן היום!!!

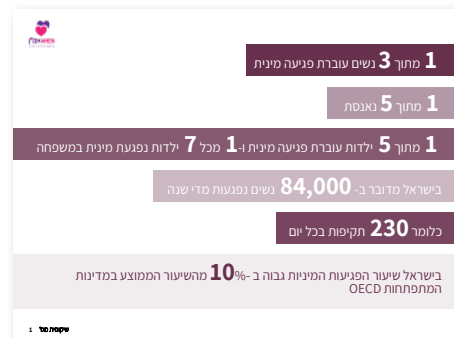
בואו נכיר את מי שהגיעה לכאן - נערוך סבב שמות וכל אחת תשתף במילה עד 5 מילים מה הביא אותה לפה היום.

# חלק א' נתונים וחיבור ליום האלימות העולמי נגד אלימות כלפי נשים 7 דקות

אנחנו בחודש המציין את המאבק באלימות נגד נשים (ב-25.11.2020 התקיים יום המאבק).

בדקות הקרובות אני אשתף אתכן בנתונים עדכניים, שימו לב מה קורה לכן בגוף כאשר אתן מקשיבות לנתונים? מה הרגשות שעולים? מה המחשבות שלכן? מה ידעתן ומה לא ידעתן?

## הקריני / הציגי את הנתונים הבאים שקופית מס' 1



בואו ניתן לזה שנייה לשקוע.

כעת נדבר על התוצאות של הנתונים האלה בחייהן של נשים שנפגעו ונעמיק יותר ב"מהי פוסט טראומה".

## הקריני / ספרי מה היא פוסט טראומה? שקופית מס' 2 ו-3

בישראל, אישה שמתמודדת עם פוסט טראומה מוכרת בעקבות אונס או אלימות ומגיעה למצב אובדני נשלחת לאשפוז פסיכיאטרי במסודות המוכרים. שם לרוב מטפלים בשיתוף שינוי מתאמות למצבה ואף מרפאות אותו כגון:

- שהייה במחלקה מעורבת עם גברים -הימצאות במרחב שאינו מרגיש בטוח ומוגן.
- יישום של שיטות טיפול הנוטלות כוח מהמטופלת, פוגעות בפריטיות ומצמצמות את חופש הבחירה.
- טיפולי קשירה המבוצעים לרוב בידי צוות גברי ומשחררים את תחושת חוסר האונים הטראומטית.

הטיפול הלא מותאם משחזר אצל המתמודדות את הטראומה ונוטה לייצר טראומות נוספות שמעכבות את ההחלמה ומסלימות את המצוקה.

**מאושפזות רבות עלולות להיכנס לסחרור של ייאוש שמוכיל לניסיונות אובדניים נוספים.**

נשים שעוברות פגיעה מינית, בעיקר אך לא רק בילדות נוטות לסבול מחויית פוסט טראומה: הפרייה המתפתחת בעקבות אירוע מעורר אימה המסכן את שלמותו הפיזית והנפשית של האדם.

פוסט טראומה מלווה ברגשות של פחד, חרדה וחוסר אונים ובמצבים של דיסוציאציה, ניתוק או ריבוי דמויות כאמצעים שמאפשרים לנפש לברוח מהחוויה הטראומטית שעברו. מצב קשה זה מביא במקרים רבים עד למצבים אובדניים.

ב-2017 נרשמו בישראל 6,731 התאבדויות.  
מתוכן 2,928 של גברים ו-3,803 של נשים.

המסקנה של נשים שנפגעו והתמודדו עם המצב הזה:

## קיים צורך אקוטי במקום טיפול מותאם ומיודע טראומה שיציע ריפוי ופתרון אמיתי למתמודדות

המקומות מותאמי הטראומה בישראל ספורים ורשימות ההמתנה הן בין שנה לשלוש שנים.

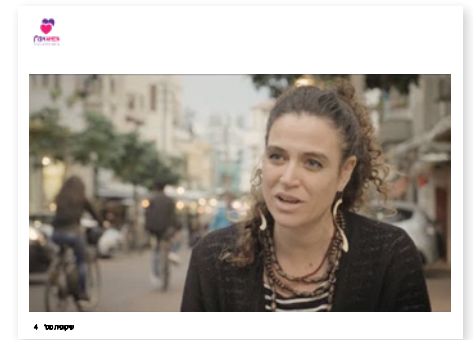
בזמן הזה נשים רבות מחליטות לסיים את חייהן.

נחשפנו לנתונים קשים. אבל יש תקווה

והיא מובילה אותנו לחלק הבא שלנו: איך ולמה קמה אמ"ן?

## חלק ב' המסע להקמת אמ"ן - איך אין מקום כזה? 10 דקות

הקריני את הסרטון מהלינק: <https://www.youtube.com/watch?v=pJFgARKeORg> שקופית מס' 4



מחפשות מענה - "איך אין מקום כזה?"  
לאן הולכת אישה שחוותה פגיעה מינית?

היכן היא יכולה לתת ביטוי למשבר שהיא נמצאת בו ולהיות בטוחה שיש לה סביבה תומכת ומכילה לעבור אותו בשלום?  
מאות אלפי נשים שחוו פגיעה מינית בישראל, חוזרות ושואלות את עצמן, את הסביבה הקרובה, את המשפחה, את  
המדינה - איך אין מקום כזה?

הקריני/ הציגי את סיפור ההקמה של אמ"ן:

### שקופית מס' 5

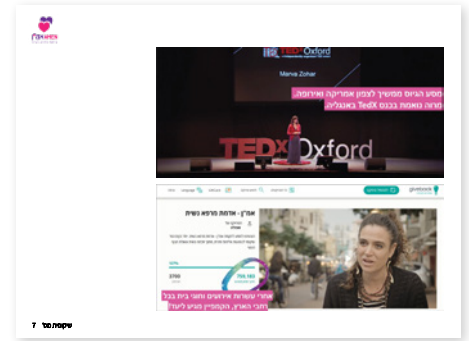
אדמת מרפא נשית הוקמה בקיץ 2016 כאשר מרחו זוהר, מיילדת, פעילה פמיניסטית ומשוררת בחרה לקיים את צוואתה של חברתה, מתמודדת שהחליטה לסיים את חייה.

"כשחברתי הטובה מאי התאבדה, היא השאירה הודעת טקסט לחברות הקרובות להקריא בחלומי. היא אמרה: כולכן יודעת על החלום שלי למקום בו החלמה אחרי אונס יכולה לקרות, שוחחתי על זה עם כולכן. אז דברו איתן עם השניה ותגרמו לזה לקרות. כשפיזרנו את האפר שלה בים, נשבעתי לה שאעשה זאת"

בקיץ 2016 הוקמה עמותת אוהלה במטרה להקים את אמ"ן - אדמת מרפא נשית, אחרי מאמצים רבים להשיט יד לנבחרי ציבור ולדרוש טיפול יסודי והוליסטי עבור נפגעות אלימות מינית.

### שקופית מס' 6 יולי 2017 יוצאות לדרך - מתחילות את המסע להגשמת אמ"ן

אירוע התחנה ראשון של אדמת מרפא נשית המסע להעלאת המודעות מתחיל.



**שקופית מס' 8** אוקטובר 2019 עולות לקרקע - אמ"ן מוצאת מקום. אחרי חיפושים ארוכים, אמ"ן מוצאת מקום קרוב לטבע שמאפשר להתחיל לברוא במציאות את כפר המרפא. נפתחות סדנאות ייחודיות לנשים המתמודדות עם PTSD, לצד מסגרת לשהות יום וימי עיון לאנשי מקצוע



**שקופית מס' 9** מרץ 2020 פתיחת הבית לנשים המתמודדות עם CPTSD (טראומה מורכבת) בשיא משבר הקורונה קהילת המרפא נפתחה פתיחה מוקדמת בשיא משבר הקורונה במרץ 2020, בתקופה בה האלימות כלפי נשים גאתה ומרכזי הסיוע בארץ הוצפו באינספור פניות.



**שקופית מס' 10** פתיחת התכנית המלאה באמ"ן - היום כעת אמ"ן נותנת מענה ל-15 נשים במסגרת שהות מלאה ושהות יום. התכנית המלאה כוללת לינה, ארוחות, טיפולים אישיים, קבוצות מיועדות טראומה וליווי ותמיכה 24/7 והיא כרוכה בהחזקת צוות רחב ומיומן. כדי שאמ"ן תוכל להמשיך להתקיים עלינו להגיע ל-100,000 ש"ח בהוראות קבע חודשיות.



## חלק ג' מה שונה באמ"ן שלא היה עד כה 10 דקות

החזון הרחב של אמ"ן הוא הקמת כפר מרפא שלם עבור נשים בכל שלבי החיים, שיציע טיפולים הוליסטיים בגישה פמיניסטית כמו גם ידע ומקום תומך ומחזק לנשים בכל גיל.

בעולם אוטופי, אלימות מגדרית לא היתה קיימת והמלחמה היומיומית שמלווה את החיים עם פוסט טראומה אחרי אלימות כזאת - היתה שוככת. אך כל עוד קיימות בחברה שלנו תופעות כמו אונס, גילוי עריות ואלימות מינית, המעט שנוכל לעשות הוא לוודא שקיימים מקומות ומשאבים המאפשרים לאותן נשים (ובהמשך גם גברים) שחוו פגיעה, לשקם ולרפא את עצמן בסביבה תומכת ומאמינה.

החזון הרחב שלנו הוא שלכל איש ואישה שנפגעו מאלימות מגדרית בעולם יהיה מרחב אליו יוכלו להגיע להירפא, ושמרחב זה יכיל מעגלי חוכמה נשית, בדיוק כמו קדם בהם נשות השבט היו נוהגות לפרוש משגרת יומן, אחת לחודש למשך ימי הווסת ולהתאסף ב"אוהל האדום".

אנו רואות חשיבות חברתית עליונה לקיומו של מקום כזה: אוהל אדום מודרני. אוהל לה - אוהלה. עד כה הסתכלנו על הציור הכרונולוגי בסיפור ההקמה של אמ"ן, כעת, נתמקד גם בעקרונות ליבה של אמ"ן. במה הופך את אדמת מרפא נשית להיות מה שהיא.

פרסי / הציגי כרטיסיות במרכז המעגל עם עקרונות הליבה של אמ"ן, בכל כרטיסיה יש עקרון, הסבר קצר וציטוט של המתמודדות שלנו.

## שקופיות מס' 11-17

**הטבע מרפא - הריפוי הוא טבעי**

קהילת המרפא של אמ"ן ממוקמת קרוב לטבע. החיבור לטבע ולאדמה הוא חלק בלתי נפרד מהדרך להחלמה ומהווה מקום לפורקן, לביטוי כאב ואבל, ומאפשר בדרכו הייחודית טרנספורמציה.

"זה מחזיר את השליטה לחיים שלי, לחיבור, לשליטה. מקום להיות בו מחוברת ורגועה, להתמסר. מרגישה את הרגליים נוגעות באדמה, כמה יוצא לנו לעשות את זה בסביבה העירונית? ממש להניח רגליים יחפות. להרגיש, לאפשר את המוקמים, מה זה עושה לי? להתחבר לעצים, להסתכל על כל החיות הקטנות, לשים לב לחיים. להרים את הראש ולהסתכל על השמיים, לעננים. מקום להיות בו רגועה ולהתמסר. הכל משתנה וקבוע. התנועה משתנה והיסודות נשארים"

שקופית מס' 11

**קהילה**

אחת הדרכים המרכזיות באמ"ן להתמודד עם המשבר היא יצירת רשת צפופה נשית ואנושית של תמיכה - בה לכל אחת יש מקום לתמוך ולהיתמך, לתרגל יחסים בריאים של אמון, להרגיש משמעות ובעלת ערך ולהיזכר שהיא לא לבד.

"קהילה - כמה כח יש לקהילה. אנחנו קהילה. אנחנו רואות אחת את השנייה. הדברים שלא מדברים ביום יום, אנחנו מדברות אותם כאן. מאפשר להיכנס לעומק. מאפשר נגישות לדברים. יש פחות שכבות, יש יותר חיבור. מעריכה את הכנות להיות איפה שאנחנו. הישארות למרות הכל"

שקופית מס' 12

חלק מעקרונות הליבה הם:

**טיפול מיועד טראומה**

גרעין הטראומה הוא נישול הכוח של הנפגע/ת ולכן ההחלמה היא בהקשר של חיבור לעצמי ולרקימת יחסי אמון חדשים. אנו מתמקדות בפיתוח מודעות לכך שנשים הן המובילות בתהליך הריפוי של עצמן.

"המילים המשבר כלידה - פוגש אותי בשאלה, מי הייתי בלי הטראומה שלא רק עיצבה אותי, אבל הדרך שנאלצתי לסלול וגם בחרתי, נותנת לי זכות על מסלול חיים רגיל. המשבר שלי הוליד אשה חזקה עצמתית, שידעת לשרוד ובחרת לחיות"

שקופית מס' 11

**דיאלוג פתוח -**

"דיאלוג פתוח" היא גישה טיפולית מרכזית באמ"ן, הרואה את הרשת החברתית והאנשים הקרובים של האישה במשבר כשותפים מלאים בתהליך ההחלמה ולקוחים חלק פעיל בה. הגישה פותחה בבית חולים פסיכיאטרי בפנילנד החל משנות-80 וכיום היא נחשבת לאחת מהגישות האפקטיביות והחסכוניות ביותר בעולם לטיפול במשברים נפשיים.

שקופית מס' 15

**גינקוסופיה - חכמת האישה השלמה**

תהליך הריפוי באמ"ן מתמקד בחזרה הביתה לגוף, לרחם, למחזוריות הנשית ולמיניות בריאה וביצירת שלום עם הנשיות שלנו. גינקוסופיה (גינקו=אישה, סופיה=חכמה) היא אסכולה שפיתחה מרוה ז'הר המשלבת ידע קדום של רפואת נשים שבטית מרחבי העולם עם ידע מערבי מודרני.

"הפגיעה המינית השפיעה על הגוף שלי, על הגוף הנשי שלי, על הנשיות שלי. בתהליך שלי אני מתמקדת בגוף, במחזוריות שלי. אני מנסה לעשות שלום עם הנשיות שלי. זה קשה. זה כאב. אבל זה עובד. אני הולכת ונוכרת יחד עם חברותיי בסחות הריפוי שיש בן, בחכמה שבי"

שקופית מס' 15

ההתבוננות והשהייה בטבע מלמדת אותי לסמוך, להקשיב ולשחרר שליטה. יש בטבע הכל מהכל ובלתי ניתן לשלוט בו: השמש תזרח כל בוקר בזמן שלה, בעקביות שלה ולא משנה מה היה בלילה לפני. איזה בסיס ליציבות ומקור כח מדהים לסמוך עליו. כל מה שצריך זה להקשיב לטבע ולהסתכן איתו, לא לנסות לשלוט בו - ממש כמו מערבולת בים: אם אני אלחם בה אתעייף ולא בטוח שאצא משם חיה אבל אם אשחרר ורק אקשיב לה, לתנועה שלה - היא תקח אותי ואני אצא מהצד השני ואעלה בביטחון אל החוף. אני מודה לטבע שמלא ביאנוסר ויפי ושאיני יכולה לראות אותו.

"נכתב אחרי יותר מ-11 קילומטר ריצה לפני בוקר עם הירח, בטבע, חיפה, עם זיפי של בוקים ורעמים, מסיימת את הריצה בשם צופה ביופי המדהים של הנוזיה."

שקופית מס' 14

**פמיניזם ומנהיגות**

אמ"ן היא חממה למנהיגות נשית. כל אישה שמתחררת מכבלי הטראומה ובחרת להיות קודם כל מנהיגה של חייה ולאחר מכן גם מנהיגה חברתית - מהווה כוח ריפוי עצמתי ופותרת את האפשרות לדמיון עתידי אחר לחברה ולאנשות.

"המשבר שלי הוליד אישה חזקה ועצמתית שידעת לשרוד ובחרת לחיות"

"אחרי שהצלחתי לפגוש את המשבר שלי הבנתי שאני רוצה לעשות תיקון. האישי הוא פוליטי. בחרתי ללכת לעבוד עם בני נוער, להעביר את המסר הלאה"

שקופית מס' 17

שאלה לסיום החלק הזה - מה תפס אותך בסיפור הקמה של אמ"ן? (בקשי 2-3 שיתופים)

## חלק ד' קריאה לפעולה 10 דקות

### ספרי לקבוצה על מצבה של אמ"ן היום

קהילת המרפא באמ"ן נערכה לפתיחה בספטמבר 2020 אך במהלך סגר א' של הקורונה הצורך במקום בטוח לנשים זעק מהשטח ופניות רבות הציפו את העמותה. התקבלה ההחלטה להקדים ולפתוח לפני הזמן כדי להציל נשים מפגיעה.

### בקשה לגיוס

במרץ 2020 הבית נפתח והמתמודדות בבית שוהות בו שהייה מלאה כולל כלכלה ועם מעטפת טיפולית לאורך כל היום. 24\7.

במקביל באמ"ן עובדות על פיתוח והשקה של קורסים יחודיים שמיועדים להיות בסיס לכלכלת הבית.

הפתיחה המוקדמת לשהיית המתמודדות בבית מצריכה משאבים משמעותיים מדי יום. התקציב הראשוני שגויס מוגבל ועתיד להסתיים. ללא גיוס של תרומות קבועות לבית אנו עלולות להגיע למצב בו נאלץ לסגור את הבית בחודשים הקרובים, מה שאומר בין היתר, לשלוח את הנשים שבו להתמודד לבדן, לעיתים תוך החזרתן למקומות שפגעו בהן. אנו מבקשות את עזרתכן ומבקשות מכן להתגייס בסכום סמלי קבוע, למען המטרה החשובה הזאת. בסכום השווה ל-2 כוסות קפה בחודש - תוכלו, באמת, להציל חיים של אישה שעברה את הנורא ומנסה לעזור לעצמה בעזרת אמ"ן. אנו יכולות לעזור לה!!

אמ"ן יכולה להמשיך רק איתנו: תצוגת התרומה בהוראת קבע

שלחי את הלינק לתרומה: <https://my.israelgives.org/he/join/ThePowerof5> או חלקי את טפסי הוראת קבע. ובקשי בחלק זה מכל אחת לתרום באופן קבוע מדי חודש לאמ"ן. הזכירי לכולן שהיעד שלנו הוא 100,000 ש"ח ושיש לנו דרך ארוכה מ-26,000 ש"ח (איפה שאנחנו כעת נמצאות).

## חלק ה' התבונה לראות האומץ לרצות הכוח לבצע" - כולנו שגרירות 20 דקות

לא נעמוד מהצד, לא נמשיך לשתוק!

כמו שקראנו קודם, אחד העקרונות של אמ"ן הוא פמניזם ומנהיגות. ולא סתם. אי אפשר לשבת בסלון ולקוות לטוב, לעמוד ולהסתכל מהצד על הנתונים הקשים (שהלכו ונהיו יותר ויותר קשים בתקופה זו של הקורונה). דרושה פה מנהיגות, דרושה פה עשייה, דרוש פה כוח לבצע.

הציגי/ הקריני - ציטוט של אדריאן ריץ'

שקופיות מס' 18

שאל/י:

- למה אדריאן ריץ' מתכוונת? (די לפטריארכיה, די למצב בו כל אשה שמשמיעה את הקול שלה הורסת את עצמה) - למה את אומרת - לא עוד?!



## הציגי/ הקריני - את השיר:

אפשרות 1: אנסים יקרים של מרוה זהר. (חשוב להכין את כולן רגע לפני הקריאה שזה שיר שעלול להציף)

### שקופיות מס' 19-20

**אנסיים יקרים / מרוה זהר**

כמו שלבי האבל במהפך אני מתמקחת מנגדו מועד  
(גם את הנעם אני הוסכתי, כלפי בניסיה)

אמרוני, לעצמי, אנסיים לא קוראים שירה  
אבל הסתבר לי אנסיים גם כותבים שירה  
אפילו זוכים בפרסים על שירה.

אמרוני, אהבנו שירים בשפת זרות  
אבל השירים נכתבו בשפת אמי  
ושפת אמי היא שפת האמהות כולן  
גם אמהות של אנסיים.

את הקללה שהטלחם עלי  
או אפשר להחיר  
כמו נסיכה שמדדך בינם הלוחה  
ביום שאספר אתם חבואו.  
גם אם לא תבואו. בכל מקרה תבואו.

שיקרו לי כשאמרו: "לשבור שתיקה"  
שתיקה לא עשויה זכות.  
שתיקה היא רקמה חיה  
מתחדשת כל בוקר  
מנותח בזרחות כמו טל  
על גבעולם.

אם כך זה לא משנה.  
אני חופשיה לעשות כרצוני.

סיקמטור 20

**אנסיים יקרים / מרוה זהר**

ביום ראשון הקרוב נפגש  
אנסיים על בנה אקראי שירה  
אפר את תודה השתיקה  
אתם תבואו לממש את מה שהבטחתם  
שעשע לי  
אם

מה אלבג? מה תלבוש אתם? תהיו בקהל? תחבו לי  
בדרך הביחה? תהיו אותי?  
אוהה אתכם?

סיקמטור 19

נקח נשימה, ונשאל - מהו קשר השתיקה? למה הוא קיים? את מה הוא משרת?  
כתבי את הזעקה שלך-שלנו (כל אחת כותבת על פתק ושמה במרכז המעגל / כותבות ב-Chat)

### אפשרות 2: אחרי המהפכה של מרוה זהר. שקופיות מס' 20-21

**אחרי המהפכה / מרוה זהר**

אלהים, תן לי פחות אומץ לב  
תן לי שאפחד יותר על עצמי  
שאחוס על מה שיש  
אני רוצה בחורה את הימים  
לקטוף משמשים בשמש  
ללטף קליפת קטיפה  
לשאול, האם הפרי הזה בשל?  
האם הגיע הזמן?  
עדיין לא  
עדיין לא

אילו הייתי יודעת אז  
את מה שגם עכשיו אני יודעת ממש  
הלוואי לא הייתי מתחילה  
הלוואי לא שליחתי קולי  
כמו עורב בתום המבול

ליד ערימת הפיכות  
זבובים רבים סבובי  
עיפתי מלהגים אותם  
עיפתי מכל נסיון  
לשנות כל דבר בעולם

סיקמטור 21

**אחרי המהפכה / מרוה זהר**

אחרי המהפכה התיישבתי  
ליד ערימת הריסות  
זבובים רבים סבובי  
מרחים את פצעי המתוחים  
מגבעד לעור השלם

חשבתי אילו נופה טוטלת בקרבת מקום  
נכרתי איך יצאתי מבית העלפין  
והשלחתי את האבן הראשונה

סיקמטור 20

## אחרי הקראת השיר:

מרוה כתבה את הדברים כשהיתה צריכה לחכות ולגייס את המשאבים, הכוח והנשים כדי לבנות אדמת מרפא נשית - הזמן הגיע, מרוה הקימה ועכשיו אנחנו נשים בישראל צריכות לשמור על האוצר הזה של אדמת מרפא נשית שתגדל לכפר שכולנו נוכל לבקר.

## סיכום 10 דקות

- נערוך סבב בו כל אחת עושה רשימה של 5-10 חברות וחברים, מכרות ומכרים שהיא מעוניינת להזמין למפגש כזה שהיא תערוך כשגרירת אמ"ן. ובנוסף - רשימה של 5-10 חברות שאני מעוניינת לבקש מהם לתרום באופן קבוע גם בלי להגיע למפגש שכזה.
- נערוך סבב נוסף בו כל אחת אומרת במילה עד 5 מילים איך היא יוצאת מהמפגש.
- נבקש מהמשתתפות אם יש להן רצון / מוכנות לכתוב איך היה להן במפגש? למה זה חשוב שאמ"ן תתקיים - לשלוח לנו ל-amenambassadors@ohela.org
- רגע לפני הסוף נעשה סלפי / צילום מסך נעלה תמונה בה כולנו מתווגות עם מספר מילים לאיך היה ועם השם של התוכנית וה#שגרירותאמ"ן. ונבקש מכל חברינו וחברותינו ברשת החברתית להצטרף לתוכנית.

תודה מעומק הלב,  
צוות אדמת מרפא נשית!  
דצמבר 2020