

מידע כללי למשתתף-ת במפגש קהילתי-אינטגרטיבי

שלום עליכן-ם!

המפגש שאליו אתם מצטרפים-ות יתקיים לפי גישה הנקראת באמריקה הלטינית "Terapia Comunitária Integrativa" (או בקיצור ICT), ובעברית - מפגש קהילתי-אינטגרטיבי. משמעות הדבר עבורכם היא שיש סדר וכללים מסויימים למפגש הזה, ואלו באים לסייע להשגת מטרתו: **יצירה של מרחב זמני בו ניתן לשתף, לתמוך ולהיתמך באופן הדדי.**

הכללים הבסיסיים להשתתפות הם:

- בשום שלב אין חובה לדבר - דברו כשאתן-ם מרגישות-ים בנוח. גם השתתפות שקטה היא בעלת ערך.
- זכרו שאין חסיון מטפל-מטופל בפגישה הזו ואי אפשר להבטיח שמידע שישותף כאן לא יזלוג החוצה מגבולות המפגש. חשפו רק מה שנוח לכן לחשוף.
- דברו אך ורק על עצמכן-ם, על החוויה שלכן-ם, על הרגשות והמחשבות שלכן-ם. פרשנות של הזולת, מתן עצות, שיפוט על שלל גווניו - אלו לא צורות ההבעה המתאימות למפגש המסויימ הזה.
- ישנם מרחבים אחרים שמתאימים לגישור, לצדק מאחה, לעימות ולריב - וטוב שכך, אך המרחב הזמני המסויימ הזה נועד לתמיכה נפשית-חברתית.
- מנחות-י המפגש אחריות במובן מוגבל, הן מניעות אותו קדימה ושומרות על מסגרת הזמנים, אבל אחריות רבה נשארת בידי המשתתפים-ות.

המפגש אורך בין שעה וחצי לשעתיים והוא בנוי מ-6 שלבים, שייתכן ויעשו בהם שינויים קלים לפי הצורך העולה בזמן הפגישה, אבל הם ישארו פחות או יותר כלדקמן:

- 1. פתיחה (5-10 דק'): נעבור על כללי ההשתתפות שפורטו לעיל ונעשה פעילות קצרצרה שמטרתה לכנס אותנו יחד רגשית ולא רק פרקטית.**
- 2. איסוף קשיים (15-20 דק'): בשלב זה אתן-ם מוזמנות לספר בקצרה על קושי או אתגר, מ"קטן" ועד "גדול", שאיתו אתן מתמודדות-ים בחייכן-ם. נאסוף 3-5 קשיים כאלו.**
- 3. בחירת נושא (5-10 דק'): בהצבעה י-תצביע כל אחת-ד לקושי שאליו היא הכי התחברה, או שהייתה בתוכה-ו הכי חזק. זוהי לא הצבעה לנושא החשוב ביותר, אלא רק למה שאליו מתחברות-ים באופן אישי.**
- 4. הרחבת הנושא (כ-5 דק'): בשיחה של האדם שנושא נבחר עם מחנות-ים המפגש, הנושא יורחב ויתבהר.**
- 5. הדהוד וחיבור (45-60 דק'): בחלקו העיקרי של המפגש המשתתפות-ים מוזמנות-ים לספר בקצרה (ובמשפט "אני...") על קושי דומה שהן-ם עברו בעבר או עוברות-ים בהווה, על החלקים הכואבים והחלקים של החוויה ועל האופנים שבהן-ם הן-ם התמודדו עם זה.**
- 6. סיום (5-10 דק'): לקראת סגירת המפגש, המשתתפות-ים מוזמנות לומר מה הם לקחו ממנו.**

הערה אחרונה: שלא כמו בסוגי מפגשים אחרים, אפשר להיכנס ולצאת בזמן המפגש; אפשר להגיע באיחור או לצאת מוקדם; אבל כמובן שהכי מומלצת נוכחות מלאה לאורך כל המפגש.