**יוזמת חבר טלפוני**

אוכלוסיית הגיל השלישי מהווה אוכלוסייה רגישה במיוחד להידבקות בנגיף הקורונה. לאור הנחיות משרד הבריאות להימנע מהתקהלות ומגע עם אנשים אחרים שלא לצורך, אוכלוסיית הגיל השלישי שלעיתים נעדרת במקורות תמיכה, עשויה למצוא את עצמה מבודדת מתמיד. צמצום בפעילויות שגרתיות רגילות מחוץ לבית כגון קניות, סידורים ופעילויות חברתיות ותרבותיות, הימנעות מביקורים מצד בני משפחה, והבהלה ותחושת אי הודאות בעקבות התפשטות נגיף הקורונה, עלולים להוביל לקשיים נפשיים ותפקודיים כאחד. ברמה הרגשית עשויות להתעורר תחושות של בדידות, עצבות, דיכאון, חרדה וסימפטומים נפשיים נוספים. ברמה המעשית, יתכנו קשיים בהיבטים פיזיים של הצטיידות במזון, תרופות, תשלום חשבונות והיבטים שוטפים נוספים של ניהול חיי היום יום.

לשם כך אנו זקוקים לכם המתנדבים, כמקור תמיכה רגשית ומעשית בעתות לא פשוטות אלו. אוזן קשבת, עידוד ותקווה לעתיד, תמיכה רגשית ועזרה מעשית עשויים למתן סימפטומים נפשיים ולאפשר התמודדות פעילה עם המצב.

**להלן מספר אבני דרך שעשויות לסייע לך בשיחה עם מבוגר שמופנה אלייך:**

* הצג את עצמך: שמי \_\_\_\_\_\_ ואני מתנדב מטעם המיזם "חבר טלפוני", שעובד בשיתוף פעולה עם עמותות וגופים שונים מרחבי הארץ. התקשרתי כדי לשמוע מה שלומך ולשוחח עמך בתקופה מורכבת שכזו.
* אפשר לשאול: ספר לי איך אתהמתמודד עם הימים הלא פשוטים האלו?

(שימו לב: אנשים אלו עשויים לבכות, להרבות בדיבור או לחלופין להמעיט בדיבור, יכולים לספר על תופעות פיזיות כמו למשל סחרחורות, דופק מהיר, וחשוב שניתן לגיטימציה לתחושות אלה וניתן להם את התחושה כי זה בסדר להרגיש כך. **אל תמהרו להגיב או לעבור לשלב העידוד והתקווה לעתיד. אפשרו לעצמכם להקשיב הקשבה פעילה והיו אמפתיים לרגשות שמעלים שותפיכם לשיחה.** ניתן לשקף את הרגשות העולים בשיחה ולתת לגיטימציה לתחושות קשות ולתחושות של חוסר ודאות וחרדה. לאחר שלב ההקשבה הפעילה והלגיטימציה, **ניתן להציע דרכי התמודדות עם הסוגיות העולות** (כגון, בחינת אפשרויות לעזרה מעשית והפנייה לגורמים מסייעים מתוך הקהילה, מתן מידע אובייקטיבי לגבי מגפת הקורונה שעשוי להפחית חרדה, הצעת דרכי התמודדות עם מחשבות שליליות ותחושות של עצב ודיכאון באמצעות הסחה, ביצוע פעילויות בתוך הבית המגבירות רגשות חיוביים ותחושת משמעות, בקשת עזרה, פעילות גופנית ועשייה בתוך הבית, ניצול הזמן שהתפנה להתמקדות בתחביבים ותחומי עניין, תרגילי רגיעה והרפיה, נתינה לזולת וסיוע לאחרים). **שימו לב:** במידה והנכם מזהים מצב חריג ומשהו נשמע לכם כיוצא דופן, שתפו אותנו ויחד נחשוב כיצד לפעול.

* יש לשאול: האם יש צורך ספציפי שעולה בתקופה הזו, שאתה רוצה לספר לי עליו או רוצה שאדווח עליו הלאה לממונים עליי?
* בתום השיחה שאלו: איך הייתה לך השיחה? איך הרגשת בשיחה?
* שאלו לגבי הרצון בהמשך קשר ובתדירותו: האם תרצה שנשוחח שוב בהמשך? (**חשוב:** אל תשאלו זו כשאלה פתוחה, אלא אפשרו מספר אופציות שמתאימות לכם ושתוכלו לעמוד בהן, למשל: האם תרצה שאדבר איתך פעם בשבוע/ פעמיים בשבוע/ כל יומיים/ בשעות הבוקר או ערב וכדומה).
* במידה ואתם נתקלים במהלך השיחות בבקשות לדברים פיזים כגון- מזון, תרופות וכדומה, פרטו זאת בדף הforms בו אתם מפרטים אודות השיחה. הקובץ:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdtS3hKJP7DznLyhYMTG1aUqvJ6Noaxq_oOp903e-w5e3xsKA/viewform>

* **דגשים:** השתדל/י לדבר בטון רגוע ונעים ולתמוך באדם שבצד השני של הקו. חשוב לתת לו/ה הרגשה שהוא/ היא לא לבד.

אם ישנם מצבים של פער בין הצרכים שלו לשלך, עדכן/י אותנו.

**זכור/י-** לעדכן אותנו כיצד הייתה השיחה (בכתובת המייל [Havertelephoni@gmail.com](mailto:Havertelephoni@gmail.com)), שלח לנו פירוט קצר, מעין משוב על השיחה, תאריך השיחה, משך השיחה, נושאים עיקריים שעלו וצרכים חשובים שעלו.

**והכי חשוב-**

זכרו שאתם לא לבד, אנחנו כאן בכל שעה לכל שאלה. אתם מוזמנים לשתף אותנו בכל תחושה שעולה, רגש, חשש או התלבטות.

אנו מודים לכם שבעת חירום אתם נרתמים למען החברה ומסייעים לאוכלוסיית הגיל השלישי.

**תודה רבה על התנדבותך, אנו מעריכות מאוד את נכונותך להתנדב, במיוחד בימים קשים אלו.**

בתודה וברכת הצלחה,

אוריין גביש

יעל הלוי

עפרי דמארי