האחים OUR שלנו BROTHERS

ערכת אחים ואחיות



לפני הכל, ברוכים הבאים לקהילת האחים שלנו

אנו מודים לך על ההירתמות ועל הצטרפותר לקהילת האחים שלנו.

כפי שכל סיפור הוא יחיד ומיוחד, כך גם כל מפגש צפוי להיות ייחודי ובעל אופי משלו. יחד עם זאת, ריכזנו עבורך מספר כלים המתבססים על חוויותיהם של אחים ואחיות שקיימו מפגשים בעבר ועשויים לסייע לך לקראת ערב משמעותי זה.

אנו מציעים לך גם לקחת חלק במפגשים וירטואליים ולספר את סיפורך ללא הגבלת מקום, זמן או כמות משתתפים.

> אנו בטוחים כי צפויה לך חוויה משמעותית ומיוחדת, צוות האחים שלנו

איך מתחילים?

לאחר שנרשמת לאירוח, המארח יצור איתך קשר. חשוב לקיים שיחת תיאום ציפיות הכוללת:



כמות המשתתפים



גיבוש לוחות הזמנים



חששות וציפיות מהמפגש



העלאת צרכים לוגיסטיים (דוגמת מקרן וכיסאות)



היכרות

בשיחה זו ניתן לספר למארח פרטים נוספים על הסיפור האישי שלך. אפשר גם לקבוע סימון מוסכם שישמש כ'כפתור מצוקה' או תזכורת לזמן שקבעתם.

אנו מציעים לקיים מפגש מקדים עם המארח על מנת להפיג חששות ולהכיר את המקום בו יתקיים המפגש. המארח הוא כלי עזר עבורך ורצוי להיעזר בו.

לפני שמתחילים, כמה דברים שחשוב לזכור:

רוצים לשמוע אותך!

המשתתפים רוצים לשמוע את הסיפור שלך. אין אדם אחר שיודע לספר אותו טוב ממך. ולכן, אין מה להתבייש. זה הזמן והמקום לשתף בסיפורים הקטנים של החיים, בחוויות שעברתם ביחד ובכל מה שעל ליבך ורלוונטי למפגש.

חיבור אישי לסיפור אמיתי

היום יותר מתמיד, המשתתפים כמהים לחיבור ממקום אישי. לסיפור בו יש שם, סיפור ופנים אמיתיים. כדאי מאוד לאתר פרטים מעניינים על הנופל, לשוות לו אופי ולספק זוויות מבט שונות על דמותו.

איזה מסר יישאר אחרי שהסיפור ייגמר?

לפני המפגש, חשוב לסכם לעצמך מהו המסר העיקרי אותו היית רוצה שיקבלו המשתתפים.

האם המטרה הינה הנצחה? הרחבת מעגל הזיכרון? העלאת מודעות לערכים חשובים כמו אהבת המולדת? שיתוף בדרך התמודדות או אולי עידוד לתקווה ואופטימיות?

כל אחד והממסר שלו. מה המסר שלך? נתון לבחירתך

שאלות מעצימות את החוויה

משתתפים ירצו ככל הנראה, לשאול אותך שאלות. השאלות יתרמו למפגש ויספקו נקודות מבט שונות. גם אם אין לך תשובה לכל שאלה, נמליץ לאפשר השתתפות פעילה.

עשרת הדברות לנואם

תהיה אתה

אנשים באו להרגיש

אל תחשוש להעציב או לשמח, אל תחשוש לגרום לבכי או לצחוק ואל תפחד לתת לרגשות להציף את המפגש הזה. הכל מותר והכל נכוו

> סדר הדברים

והסיפורים שיסופרו יהיו שונים מאשר

בשיח עם מבוגרים.

אל תרצה אחרים, אל תשנה או תעגל.

אנשים באו לשמוע את הסיפור שלך.

תו לדברים לצאת באותנטיות.

אין סיפור טוב יותר או פחות.

ארגן את דברייך, כך שיהיה לך ברור מה תגיד בהתחלה, באמצע ובסוף.

דבר

הכר את הקהל

נסה להכיר את הקהל וללמוד עליו כמה שיותר לפני המפגש. כך תדע באלו זמן לכל דוגמאות, סיפורים וציטוטים להשתמש. בשיח עם תיכוניסטיים, הדוגמאות

היו מודעים לזמנים. ההפד לדבר במסגרת הזמן שהוקצתה לך ולשמור זמן לשאלות. מומלץ "לפסוק לחומרה" ולקצר.

עשרת הדברות לנואם:

אל יתייבשי את הקהל

אל תישאר לבד

יכול להיות שאחרי המפגש תרגיש צורך לשתף מישהו ברגשות ובחוויות. הכן מישהו מראש למפגש או שיחה טלפונית ואם יש צורך, תגיע למפגש עם מישהו שאתם סומכים עליו, שילווה אותך.

> לא לשכוח לנשום

השחדל "לשבור" את הנאום:

שלב בתוכו שירים, סיפורים,

תן תשומת לב מירבית

למשפט הפתיחה ולמשפט

הסיום שלך.

סרטונים

דאג שיהיה לידך בקבוק מים! שתה, הירגע ותנשום כשצריך.

> משפט ימנצחי

סלח לעצמך

הגעת לזמן מוגבל, לקבוצה לא מוכרת וכל מה שתספיק וכל מה שתעשה במפגש – הוא עוצמתי וחשוב. סלח לעצמך לגבי כל השאר.

מהלך המפגש

נקודות למחשבה ולתשומת לב:



אין התמודדות נכונה עם השכול. אל תתבייש בדרך ההתמודדות שלך.



חשוב לא לקחת באופן אישי תגובות חסרות טקט או פוגעניות במידה ויהיו כאלו. יכול להיות שזו הפעם הראשונה שחלק מהמשתתפים פוגשים שכול, או אולי שהם עצמם מתמודדים עם כאב ואובדן. זכור – זה לא כלפיר ולא שלר.



אם אתה מחליט לא לענות או לשתף במשהו, גם אם נשאלת על כך, זה בסדר. מותר לך. הדברים צריכים להיאמר בדרר שלר. בקצב שלר וברצוו שלר.



במידה וקשה לך להמשיך, אין זה אומר שנהרס הערב או המפגש. זכור שהגיעו למפגש אנשים שבאו להיות כאו בשבילר. הם יבינו. יש מספיק חומרים מסביב. להמשר המפגש בדרר אחרת.



גם אם נדמה שמילות כאב ונחמה שנאמרות לא עוזרות או מיותרות, קבלף אותן פנימה, אל ליבך. יש בכוחו ריפוי וחמלה. אפשר אותו.



מבנה הערב – המלצות וטיפים למהלך המפגש

חלק אי – הכרות:

3

1

הצגה

ניתן לשלב בחלק זה סבב היכרות קצר. נשמח אם תוסיפו כמה מילים על עמותת <u>יהאחים שלנוי</u> ועל החיבור האישי שלכם לעשייה.

נתון לבחירתך. אפשר להתחיל מתיאור מצב משפחתי, תחביבים, עבודה ועוד. אנו ממליצים להקציב למקטע זה עד 5 דקות.

להכיר אותך לעומק, עד כמה?

אישית: הקהל מבקש

10-15 דקות

3-5 דקות

5 דקות

מבנה הערב – המלצות וטיפים למהלך המפגש

חלק ב' - הסיפור שלך

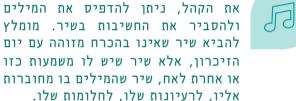


ספר את סיפורך האישי והשתמש בכלי עזר, כמו סרטונים, תמונות, שירים -כל מה שיכול לעזור לך. אנחנו מציעים לא לעשות שימוש בסרטונים ארוכים מדי. אנשים באו כדי לשמוע אותר ולא כדי לראות סרט. אם אתה מביא תמונות. חשוב שזה יהיה נגיש – אולי תגדיל כמה תמונות, כדי שיהיו ברורות.



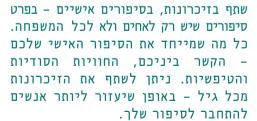


שהוא מכיר את אחיך, מזדהה איתו ורוצה לשמוע עליו ולראות אותו עוד ועוד.



אם תחליט להביא איתר שירים כדי לשתף





מבנה הערב – המלצות וטיפים למהלך המפגש

חלק ג' - דיון וסיום:

איר ממשיכים מכאן?

אופן סיום הערב, כמו כל הערב כולו, נחון כמובן לבחירתך האישית.







ניתן להזמין את המשתתפים אליך ליום הזיכרון ובכך להגדיל את מעגל הזיכרוו וההנצחה.



ניתו להביא מחברת שכל הנוכחים יכתבו בה בסוף - כמו ספר זיכרונות.

אפשר גם לחלק משהו בסוף, שיר, סטיקר,

מחזיק מפתחות (משהו שקיים בהנצחה).



ניתו להזמיו את המשתתפים לעמוד הפייסבוק שלכם (אם יש) או כל דבר אחר שתבחר.

אנחנו כאן בשבילך!

צוות 'האחים שלנו' כאן לשירותך, בכל שאלה, אנחנו כאן כדי ללוות אתכם במסע.

info@ourbrothers.org