

האחים
שלנו
OUR
BROTHERS

ערכת אחים ואחיות



לפני הכל,
ברוכים הבאים
לקהילת האחים שלנו

אנו מודים לך על ההירתמות ועל הצטרפותך 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 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:

הסיפור הוא שלך

התחילו מסיפור על השכול, לא מהצד של האח שנפל, אלא מהצד שלך – איך חווית את האובדן ועל דרך ההתמודדות שלך.

מה המסר?

לפני המפגש, חשוב לסכם לעצמך במשפט אחד מהי מטרת השיחה והשורה התחתונה שחשוב לך להעביר – הנצחה, הרחבת מעגל הזיכרון, תקווה, אופטימיות, התמודדות, אהבת המולדת ועוד.

אל תפחד משאלות

אנשים שואלים מתוך רצון להזדהות. לא חייבת להיות לך תשובה לכל שאלה. זה בסדר.

רוצים לשמוע אותך!

המארחים והמשתתפים רוצים ושמחים לשמוע את הסיפור שלך. הם הזמינו אותך במיוחד.

חיבור אישי

המשתתפים שמחים להתחבר ליום הזיכרון ממקום אישי, עם שם וסיפור ופנים אמיתיות.

הזדהות

המשתתפים הגיעו לשמוע אותך ממקום של הזדהות ורצון אמיתי לשמוע את סיפורך ואת סיפור הנופלים, הם לא נמצאים כאן מתוך רחמים.

עשרת הדברות לנואם

תהיה אתה

אל תרצה אחרים, אל תשנה או תעגל.
תן לדברים לצאת באותנטיות.
אין סיפור טוב יותר או פחות.
אנשים באו לשמוע את הסיפור שלך.

אנשים באו להרגיש

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

סדר הדברים

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

הכר את הקהל

נסה להכיר את הקהל וללמוד עליו כמה
שיותר לפני המפגש. כך תדע באלו
דוגמאות, סיפורים וציטוטים להשתמש.
השיח עם תיכוניםטיים, הדוגמאות
והסיפורים שיסופרו יהיו שונים מאשר
שיח עם מבוגרים.

זמן לכל דבר

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

עשרת הדברות לנואם:

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

אל
תישאר
לבד

השתדל "לשבור" את הנאום: שלב בתוכו שירים, סיפורים וסרטונים.

אל
'תייבש'
את
המאזינים

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

סלח
לעצמך

תן תשומת לב מירבית למשפט הפתיחה ולמשפט הסיום שלך.

משפט
ימנצח'

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

לא
לשכוח
לנשום

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 כלפיהם ולא שלך.
- אם אתה מחליט לא לענות או לשתף במשהו, גם אם נשאלת על כך, זה בסדר. מותר לך. הדברים צריכים להיאמר בדרך שלך, בקצב שלך וברצון שלך.
- במידה וקשה לך להמשיך, אין זה אומר שנהרס הערב או המפגש. זכור שהגיעו למפגש אנשים שבאו להיות כאן בשבילך. הם יבינו. יש מספיק חומרים מסביב, להמשך המפגש בדרך אחרת.
- גם אם נדמה שמילות כאב ונחמה שנאמרות לא עוזרות או מיותרות, קבלף אותן פנימה, אל ליבך. יש בכוחן ריפוי וחמלה. אפשר אותן.

מבנה הערב - המלצות וטיפים למהלך המפגש

חלק א' - הכרות:

1

הצגה אישית ומקצועית והחיבור לשכול או ל"האחים שלנו": פשוט ספר על עצמך. התחל במה שהכי נוח לך: עבודה, מצב משפחתי, רצונות, שאיפות, ועל החיבור ל"אחים שלנו".

3 דק'

2

כמה מילים על עמותת 'האחים שלנו'.
5 דק'

3

סבב היכרות
15-10 דק'

חלק ב' - פתיחת הערב:

פתיחה במסגרת אחידה למפגש:
צפיה בשיר "היה לי חבר".

מבנה הערב - המלצות וטיפים למהלך המפגש

חלק ג' - כאן תתחיל את הסיפור:

אם תחליט להביא איתך שירים כדי לשתף את הקהל, ניתן להדפיס את המילים ולהסביר את החשיבות בשיר. מומלץ להביא



שיר שאינו בהכרח מזוהה עם יום הזיכרון, אלא שיר שיש לו משמעות כזו או אחרת לאח, שיר שהמילים בו מחוברות אליו, לרעיונות שלו, לחלומות שלו.

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 אותך ולא כדי לראות סרט. אם אתה מביא תמונות, חשוב שזה יהיה נגיש - אולי תגדיל כמה תמונות, כדי שיהיו ברורות.

שתף בזיכרונות, בסיפורים אישיים - בפרט סיפורים שיש רק לאחים ולא לכל המשפחה. כל מה שמייחד את הסיפור האישי שלכם - הקשר



ביניכם, החוויות הסודיות והטיפשיות. ניתן לשתף את הזיכרונות מכל גיל - באופן שיעזור ליותר אנשים להתחבר לסיפור שלך.

אל תפחד לספר סיפורים ואפילו לשעשע את הקהל. חשוב שהקהל יצא בסוף השיח עם תחושה שהוא



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

מבנה הערב - המלצות וטיפים למהלך המפגש

חלק ד' - דיון וסיום:

איך ממשיכים מכאן?

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

אפשר גם לחלק משהו בסוף, שיר, סטיקר, מחזיק מפתחות (משהו שקיים בהנצחה).



בסיום דברייך, ניתן לפתוח את השיח לדיון ולשאלות.



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



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



ניתן להזמין 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