





דקה לפני שמתחילים,  
נסו לחשוב מתי בפעם האחרונה  
שאלתם מישהו

**אם הכל בסדר?**

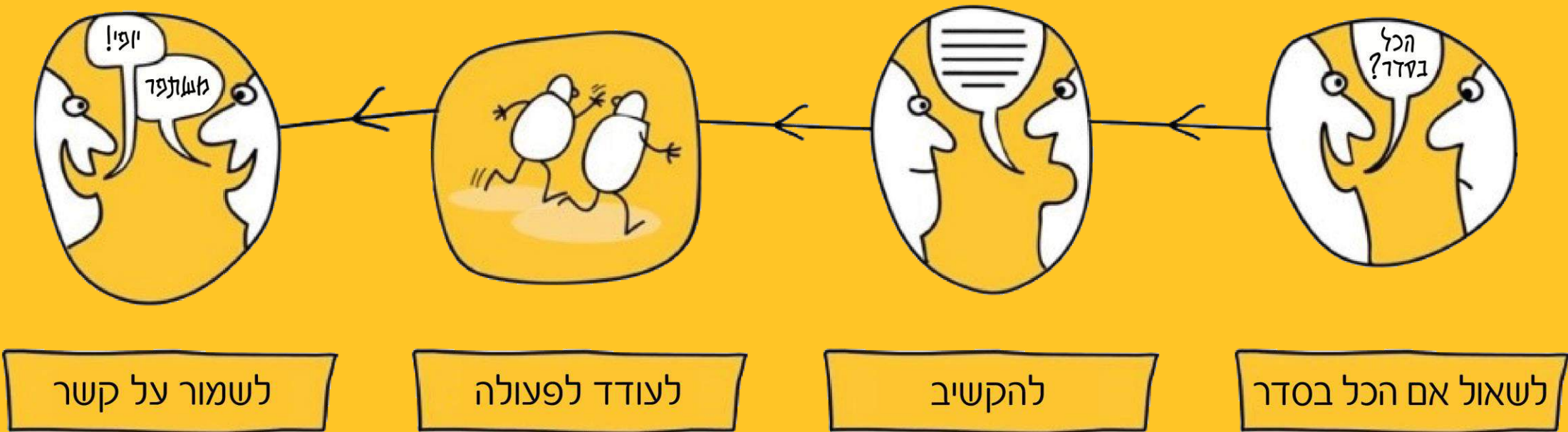




מייסד R U OK? - גאווין לארקין (1968-2011)



אז איך עושים את זה?



אז אם אתם מרגישים שמשהו לא בסדר,  
זה הזמן לשאול אם הכל בסדר.



# איך להכין את עצמכם לשיחת R U OK?

זמן מתאים  
לצד השני

זמן  
סבלנות

מקום נוח  
פרטיות

מצב רוח טוב  
גישה חיובית

תהיו מוכנים לקבל את התשובה: "לא, אני לא בסדר".

לא את כל הבעיות תוכלו לפתור, ויש מצבים או נושאים שכדאי לפנות בהם לעזרה ולשתף מומחים.

יש מצב שלא ירצו לשתף אתכם וגם זה בסדר. העיקר שירגישו שאכפת לכם ושאתם ירצו לשתף בעתיד, אתם כאן בשבילם.



# שלב 1 - איך לשאול? R U OK?

הזכירו דברים ששמתם לב אליהם לאחרונה וגרמו לכם לדאוג  
 "את יותר שקטה לאחרונה, הכול בסדר?"  
 "מלא זמן לא ראיתי אותך בהפסקת צהרים"  
 "שמתי לב שלא יצאת לרוץ בשבתות האחרונות"



שאלות שמעודדות שיתוף  
 "מה חדש אצלך?"  
 "מה נשמע?"

זה בסדר אם הם לא רוצים לדבר  
 "אם תרצי לדבר אני פה, תתקשרי אלי"  
 "אם לא מתאים לך לדבר איתי זה בסדר, העיקר שתדבר עם מישהו, אל תשאיר בבטן."





## שלב 2 - תקשיבו רגע

**קחו את הזמן** - תנו להם לדבר, לחשוב, אל תרגישו צורך להוסיף דברים משלכם, לא חייבים להגיב על כל דבר, זה בסדר שיהיו גם שתיקות

**עודדו אותם להסביר מה קורה ומה הם מרגישים:**  
"איך את מרגישה לגבי זה?"  
"כמה זמן אתה כבר מרגיש ככה?"

**הקשבה פעילה** - תראו להם שאתם מקשיבים על-ידי חזרה במילים שלכם על מה שהם אמרו לכם.  
"אתה מרגיש שהסטרס בעבודה זולג הביתה."



**ראש פתוח** - בלי ביקורת ושיפוטיות

**גלו אמפתיה** - "אני מבין שקשה לך",  
"אפשר להבין למה אתה מרגיש ככה"



# שלב 3 - מישהו אמר לי שהוא לא בסדר. מה עושים?



**הציעו פעולות שעזרו לכם במצבים דומים**

"כשעברתי תקופה קשה, ניסיתי את זה...וזה ממש עזר לי"  
"שווה לך לדבר עם דנה, היא אלופה במצבים כאלה"  
"יש ספר שאתה חייב לקרוא"

**חושבים שהמצב מצריך התערבות של איש מקצוע?**

אתם יכולים לומר: "חשבת אולי לדבר עם מישהו מקצועי?"  
"התייעצת פעם עם מישהו שמבין בזה?"

**אם אתם מרגישים שהמצב נמשך ושצריך יותר משיחה עם משפחה וחברים או שיש סיכון לפגיעה עצמית או בסביבה, פנו בעצמכם לאנשי מקצוע ובקשו עזרה**



**שאלות שמעודדות פעולה**

"איך התמודדת עם סיטואציה כזאת בעבר?"  
"מה את יכולה לעשות בעצמך? משהו כייפי או מרגיע?"  
"רוצה שנשב לקפה ונדבר קצת?"  
"חשבת לדבר איתו או איתה על זה?"





# שלב 4 - שומרים על קשר



שימו תזכורת ביומן או בטלפון להתקשר אליהם בעוד כמה ימים:  
"מה נשמע? חשבתי עליך ורציתי לדעת איך אתה מרגיש מאז  
שדיברנו."



תתעניינו אם הם מצאו דרך טובה להתמודד עם החוויה או ההרגשה  
שהם סיפרו לכם עליה.

גם אם הם לא נקטו בפעולה, קבלו את זה או הציעו להם אפשרויות.

לפעמים מה שצריך זה רק שיקשיבו לך.

התעניינות חוזרת והידיעה שאתם  
פה בשבילם היא חשובה ויכולה  
לעשות את ההבדל.





"בזמן שלוקח לשתות כוס קפה,  
אתה יכול לנהל שיחה  
שמשנה חיים"

מייסד RU OK? - גאווין לארקין (1968-2011)

רוצים לדעת עוד?

[ruok.org.il](http://ruok.org.il)

אנוש

העמותה הישראלית  
לבריאות זנש

