אל הלב
יוצרות קהילה בטוחה

מחשבות של בוגרות
על הקורסים שעברו במסגרת העמותה*

87%

ציינו שהקורס השפיע עליהן לטובה **במידה רבה-רבה מאד**

82%

ציינו שהקורס נתן להן כלים יישומיים להגן על עצמן במקרה של תקיפה או חציית גבולות **במידה רבה-רבה מאד**

ואם נביט לעומק, נראה שהשפעת הקורסים רחבה ותורמת

לחיזוק והעצמה בכל תחומי החיים,

גם מעבר להתמודדות עם מצבי אלימות וסיכון

78%

ציינו שהקורס גם **חיזק משמעותית את האמונה שלהן** ביכולתן להתמודד עם אתגרים

76%

ציינו שהקורס **חיזק גם את ההערכה העצמית** שלהן באופן כללי

76%

ציינו שמאז שעברו את הקורס הן מרגישות **בטוחות יותר בעצמן** באופן כללי

כיצד הנתונים האלה באים לידי ביטוי בשטח?

במערכות יחסים

"**התעמתי עם סיטואציה של חציית גבול בתוך יחסי מין** עם הבחור שחצה את הגבול והוא לקח אחריות והתנצל. כשביקש שנישאר בקשר עמדתי על שלי וסירבתי לכך".

במעגלים חברתיים

"הייתי במסיבה...ניגש בחור התחיל לשלוח ידיים **נעמדתי מולו זקופה,** הסתכלתי לו בעיניים ואמרתי לו **תוריד את הידיים עכשיו!** מיד הוריד ידיים היה בשוק מהנחרצות"

בסיטואציות משפחתיות

"היה אדם בחיים שלי שזלזל בי, הקטין אותי, **והקורס נתן לי השראה להתמודד מולו** ובסופו של דבר להוציא אותו מחיי"

במקום העבודה

"מרגישה יותר בטוחה בעבודה, לדוגמא אם לא מתייחסים אלי טוב. הבוס לשעבר הרים עלי קול. באתי ואמרתי לו שזה לא מתאים יחסים כאלה. **לפני זה לא היה לי קול, הייתי שומרת בפנים.** עשיתי החלטה ושמתי גבולות. הרגשתי טוב עם זה"

במרחב הציבורי

"דחפתי מישהו שנצמד אליי ברחוב בלילה, הוא ויתר דיי מהר אז לא היה צורך להשתמש ממש ב(עוד) תכנים מהקורס אבל **היה לי את הביטחון לדחוף אותו.**"

מדברי החוקרים

"ממצאי סקר הבוגרות משקפים השפעה חיובית חזקה על רוב בוגרות הקורסים בטווח זמן של עד 5 שנים. ההשפעה באה לידי ביטוי ביכולת להציב גבולות, תחושת ביטחון להתמודד עם מצבים של איום והשפעה כללית של התכנית על חיי הבוגרות.

המגוון הרחב של דוגמאות שהביאו הבוגרות למצבים בחיים שבהם עשו שימוש בכלים שנלמדו בקורס נותנות משנה תוקף משמעותי ביותר למספרים. הבוגרות שיתפו בפתיחות רבה במצבים מסוגים שונים – איום, יחסים של ניצול, תקיפה, הטרדה ועוד, ותיארו כיצד עשו שימוש במיומנויות שלמדו בקורס. הדוגמאות ממחישות כיצד כלים ומיומנויות כגון הליכה ביציבה בטוחה, שימוש בקול, הצבת גבולות, אסרטיביות וכיו"ב, יכולים לעשות הבדל משמעותי בין חווית קורבן לחוויה מעצימה. לפי הממצאים העולם מן הסקר, מומלץ לכל אישה בארץ לעבור את התהליכים האלה."

מה עוד למדנו

שאף על פי שהתוצאות מרשימות ומשמחות, יש ביקוש גדול מהשטח לריענונים, תרגולים וקורסי המשך, כיוון שבאופן הדרגתי יש בכל זאת שחיקה מסוימת של תחושת ההעצמה והמסוגלות שהקורסים מקנים.

לקחנו לתשומת ליבנו!

* מתוך סקר שביעות רצון שהתבצע בנובמבר 2020 ע"י מכון המחקר דו-עת בקרב בוגרות קורסים ב-5 השנים האחרונות.

המשיכו לעקוב אחרינו

elhalev.org
אתר האינטרנט

054-2478284
דברו איתנו.

שם דפיים
אל הלב

elhalev