



הבדידות היא האויב הגדול ביותר של מי שנושא מסע. אתם לא צריכים עוד חמישה חברים הכי טובים — אתם צריכים חמישה אנשים שכל אחד מהם ממלא תפקיד אחר. רשת ביטחון אמיתית, לא מנומסת, שעובדת בפועל.

הדף הזה שלכם בלבד. אף אחד לא רואה את מה שכתבתם. זה מקום בטוח לחשוב, לכתוב, ולהתחיל. 🌱

1 מה אני צריך.ה – וממי

רוב המטפלים יודעים לתת אבל לא לבקש. תרגמו צורך לבקשה ספציפית — כזו שקל לענות עליה "כן".

מה אני צריך.ה	ממי אבקש	מה בדיוק אבקש (משפט אחד)
---------------	----------	--------------------------

הקשבה

2 מי סביבי – ומה חסר

"משפחה מבחירה" הם אנשים שבחרתם — והם בחרו בכם. כתבו מי הם, ומה עדיין חסר ברשת שלכם.

אנשים שסומכים עליי	מה הם נותנים לי	מה עדיין חסר לי
--------------------	-----------------	-----------------

3 ההודעה שאשלח השבוע

בחרו אדם אחד — ושלחו הודעה קצרה. לא צריך לספר הכל. רק להגיד: "אני פה, ואני צריך.ה אותך."

למי:

איך:

טלפון, הודעה כתובה, פגישה — מה שמרגיש לכם נכון.



4 החמישייה שלי – My Five 🖐️

לכל תפקיד – כתבו שם של אדם אחד (או יותר). אם אין לכם עדיין – השאירו ריק. אפשר לחזור לזה.

2 הפרקטית

מי שעוזר במעשים – נסיעה, קניות, שמירה, ניירת.

💡 "אני צריך.ה עזרה עם... יש לך שעה השבוע?"

שם: _____

קשר: _____

1 המקשיבה

מי שאפשר להתקשר אליו בלילה. לא כדי לפתור – כדי לשמוע.

💡 "אני צריך.ה מישהו שפשוט יקשיב. אפשר?"

שם: _____

קשר: _____

4 הלא קשורה

מי שמחוץ לסיטואציה – ולכן יכולה לתת זווית אחרת, אוויר, רגע של שפיות.

💡 "בואי נדבר על משהו אחר לגמרי. אני צריך.ה הפסקה."

שם: _____

קשר: _____

3 המראה

מי שאומר לכם את האמת – גם כשלא נעים. מי שרואה אתכם כמו שאתם.

💡 "תנידי לי את האמת – איך אתה רואה את המצב?"

שם: _____

קשר: _____

5 המלווה המקצועי

עו"ס, פסיכולוג, יועץ.ת – מי שמכירה את המערכת ויכולה לעזור לנווט.

💡 "אני מטפלת במישהו קרוב ואני צריך.ה הכוונה מקצועית."

שם: _____

קשר: _____

יש אצבעות שנשארות ריקות. זה לא כישלון – זה מקום להתחיל.

🔹 רגע של כנות

תסתכלו על הדף. אם הייתם צריכים עזרה מחר בבוקר – האם יש לפחות אדם אחד שתוכלו להתקשר אליו? אם כן – מצויין. אם לא – זה בסדר. זו נקודת התחלה, לא מבחן.

הניחו את כף היד על הדף וציירו את קווי המתאר. על כל אצבע כתבו את שם האדם ואת התפקיד שהוא ממלא ברשת שלכם.



חמשת התפקידים:

🖐️ **המקשיבה**

שומעת בלי לשפוט

🖐️ **הפרטיט**

עוזרת במעשים

🖐️ **המראה**

אומרת את האמת

🖐️ **הלא קשורה**

זוית אחרת מבחוח

🖐️ **המלווה המקצועי**

ליווי מקצועי

אפשר להוסיף בכל שלב.

אם הייתם מתקשרים לאחד מהם מחר —
למי זה היה? ומה הייתם אומרים?