



סיכום שנת 2018

"לדעת לבחור נכון"

תוכן העניינים

2-3	אודות עמותת "לדעת לבחור נכון"
4	מוסדות העמותה
5	דבר המנכ"לית
6	התחדשות ושינויים בעמותה
7-8	סיכום פעילות מרכז הייעוץ
9-10	סיכום פעילות מחלקת החינוך
11-12	פעילות קידום מדיניות



אודות עמותת "לדעת לבחור נכון"

עמותת לדעת – לבחור נכון, נוסדה ב-1976 תחת השם ש.י.ל.ה, הינה הארגון המוביל לקידום מיניות בריאה ובריאות מינית בירושלים. עמותת 'לדעת לבחור נכון' מקדמת מיניות בריאה רגשית ופיזית בקרב בני ובנות נוער ומבוגרים באמצעות תכניות חינוכיות ומגוונות, מתן שירותי ייעוץ, התערבות במשבר, ליווי תהליכי ויצירת שיח חיובי ומעצים לכלל מגזרי החברה בירושלים ומחוצה לה.

אנו פועלות במטרה לקידום מיניות בריאה בחברה הישראלית בכלל, עם דגש על פעילות בירושלים וסביבתה. אנו מגדירים מיניות בריאה כמורכב מארבעה מרכיבים מרכזיים:

- החופש לבחור בתחום הזוגיות, האהבה והמיניות ללא לחץ חברתי ותרבותי;
- גישה מלאה למידע אמין ומהימן בכל הקשור למיניות ופריון, כולל מידע על אמצעי מניעה, אמצעי חירום, הריון ומחלות המועברות במגע מיני;
- החופש לכיטוי עצמי בכל הקשור למיניות וזוגיות, ללא חשש לפגיעה, השפלה, הקטנת כבוד הזולת וחבלה בביטחון קיומי ופיזי;
- התנהגות מינית המגיעה על בסיס הסכמה חופשית ומוזעת, רצון, כבוד הדדי, וידע.

דרך שילוב חדשני בין פעילות חינוכית בקהילה ומתן ייעוץ פרטני וזוגי, אנו עוזרים ליותר מ-5,000 בנות ובני נוער, נשים, וגברים כל שנה לקדם את בריאותם המינית.

פעילות העמותה

- ✓ חינוך למיניות בריאה הוא הצעד הראשון בהעלאת מודעות ויצירת שיח אמיתי, מעצים ומחולל שינוי. על כן אנו מציעים מגוון תוכניות חינוכיות לבריאות מינית - סדנאות והרצאות ולבני/ות נוער, צעירים/ות, אנשי מקצוע והורים, בבתי ספר ובמסגרות בלתי פורמאליות מגוונות ועוד.



✓ מרכז הייעוץ מאפשר קבלת ייעוץ פרונטלי, טלפוני ואינטרנטי בנושאים הקשורים למיניות בריאה, לרבות במצבי משבר כגון: שימוש נכון באמצעי מניעה, התמודדות עם הריון לא מתוכנן וגלולות היום שאחרי. אתר האינטרנט שלנו, www.ladaat.org.il, מהווה אחד ממקורות המידע הכי מקיפים בארץ על אמצעי מניעה והריון לא מתוכנן ומספק מידע מקצועי ועדכני למאות אלפי גולשות/ים בשנה. בנוסף אנו מפעילות "קו חם" טלפוני ואינטרנטי שנותן מענה מהיר וממוקד לשאלות בוערות ודחופות.

✓ קידום מדיניות באמצעות פעילות ציבורית דרך הרשתות החברתיות, השתתפות בוועדות ועבודה מול מקבלי ההחלטות. אנו פועלות לקידום זכויות, שינוי שיח והעלאת מודעות לחשיבות של חינוך, שיח ומיצוי זכויות פריון של כל פרט בחברה.

לדעת – לבחור נכון היא עמותה ללא כוונת רווח, הכוללת עובדים/ות סוציאליים/ות לצד רופאים/ות ויועצים/ות מתחומים שונים. כל שירותי הייעוץ ניתנים ללא תשלום, תוך שמירה קפדנית על סודיות ועל פרטיות הפונים. אנו פועלים עם צוות קטן של 3 עובדות מקצועיות, יחד עם יותר מ-30 מתנדבים/ות ומנחים למיניות בריאה שעברו הכשרה ייעודית ומעמיקה.



מוסדות העמותה

ועד מנהל:

ד"ר שלומית שולוב-ברקן -יו"ר

היטל שימרון

עו"ד מיכל הדני-ברקי

עדנה אתגר

ענת בן-זקן

גוסטי יהושע- ברורמן

דיאנה גינסבורג

צוות מטה העמותה:

דינה שלו- מנכ"לית ומנהלת מרכז הייעוץ

ליטל הולצר-סינקלר- רכזת החינוך



דבר המנכ"לית

בעמותת "לדעת לבחור נכון" אנו עוסקות מעל 40 שנה בנושא ייעוץ והדרכה למיניות בריאה. חינוך ושיח על מיניות הוא נושא מורכב המאופיין בהשתקה וטאבו מצד אחד ומאיזך, אנו חיים וחיות בסביבה ותרבות שרוויים במסרים ודימויים של מיניות. הטכנולוגיה הביאה לחיינו חיזושים מדהימים אך גם לא מעט אתגרים, במיוחד בתחום הזה בו אנו עוסקות. ההצפה שבני ובנות הנוער חווים והחשיפה המוקדמת והאינטנסיבית לפורנוגרפיה מובילות לכלבול רב בקרב המתבגרים והמתבגרות. קיימת אשליה שכל הידע בחוץ, שהם חשופים להכל ולכן אין לנו, המבוגרים, מה ללמד אותם. בפעילותנו החינוכית אנחנו מגלות יום-יום שההיפך הוא הנכון. הם משוועים לידיע, למישהו שיבוא ויעשה להם סדר בכלגאן ויתווך את כל המסרים האלה. אני מאמינה שיש לנו, המבוגרים המשמעותיים בחייהם את החובה לעשות זאת, אין לנו יותר את הפריווילגיה לשתוק או לרמוז, יש לדבר בצורה ברורה, ישירה וערכית על הנושא.

אנחנו מאמינות שדרך חינוך חיובי למיניות, מתן כלים משמעותיים לחיים וחשיבה ביקורתית נעזור לבני ובנות הנוער לקבל החלטות טובות ובריאות יותר בנוגע למיניות שלהם. בהכרח מתוך עמדה מעצימה ומכבדת זו נוכל גם לראות ירידה בתופעות השליליות והמסכנות שאנו עדות להן כמו חשיפה למחלות מין, היריון לא מתוכנן ואלימות מינית.

אותה השתקה משפיעה גם על השיח בכל הנוגע לתכנון משפחה. אנו פוגשות כל הזמן נשים ונערות בכל מגזרי החברה שחוות קושי בבחירה ושימוש באמצעי מניעה וכן חוסר מידע לגבי הזכויות שלהן והאפשרויות שלהן בכל מה שקשור להפסקות היריון.

אנו מחוייבות להמשיך לפעול לתת מענה והדרכה מעמיקה ומקצועית לכל שאלה שמגיעה לפתחנו, וכן פועלות להרחיב את הידע וההפצה שלו לכלל האוכלוסייה- דרך הפעילות החינוכית, מרכז הייעוץ, האתר שלנו והפעילות הקהילתית במדיה החברתית ומחוצה לה.

כל זה לא היה מתאפשר לולא התמיכה והסיוע שלכן/ם, השותפות והשותפים שלנו לדרך, ועל זה אנחנו מודות לכן/ם.

שלכן/ם, דינה שלו.



התחדשות ושינויים בעמותה

שנת 2018 התאפיינה בשינויים גדולים בעמותה הן ברמה הפיזית והן ברמה הארגונית.

מעבר לבית חדש

השנה התחילה במעבר של העמותה לבית חדש. משרדי העמותה עברו מהמשרד במרכז העיר ברחוב אבן ישראל למשרד חדש בתלפיות בתוך עמותת "אל הלב". לאחר לבטים רבים הוחלט שהצעד הנכון לעמותה מבחינה אסטרטגית וכלכלית תהיה לעבור למשרדים בתלפיות המתאימים יותר לצרכינו. כמו כן מדובר בשותפות משמעותית עם עמותה ששותפה לדרך וכבר החלו שיתופי פעולה ראשונים בין שתי העמותות. המעבר חסך לעמותה כ-50,000 ₪ בשנה.

מנכ"לית חדשה

ביוני השנה נפרדנו מאלכס ברגר-פולסקי שניהלה את העמותה במסירות במשך שנתיים וחצי. אנו מודות לה על ההישגים הרבים והמרשימים שהעמותה הגיעה אליה בזכותה ועל תרומתה המשמעותית ליציבות הכלכלית של העמותה. את אלכס החליפה דינה שלו, שניהלה בארבע השנים האחרונות את מרכז הייעוץ.

אתר חדש

חתמנו את שנת 2018 בהשקת אתר חדש ומקיף לעמותה. האתר דומה בתוכנו לאתר הישן אך מותאם יותר לצרכי הגולשות/ים, ובעל עיצוב מודרני ונעים. כמו כן, האתר כולו תורגם לערבית מה שמאפשר לנו להרחיב את היכולת שלנו לתת את המידע והסיוע לעוד נשים ואוכלוסיות שזקוקות לו.



סיכום פעילות מרכז הייעוץ 2018

"לדעת לבחור נכון" מפעילה מרכז ייעוץ מקצועי ודיסקרטי הנותן מענה לבני ובנות נוער, נשים וגברים, ללא הבדל דת, גזע ומין. המרכז מופעל על ידי יועצות מתנדבות העוברות הכשרה מקצועית ומקיפה וכן עוברות השתלמויות לאורך השנה.

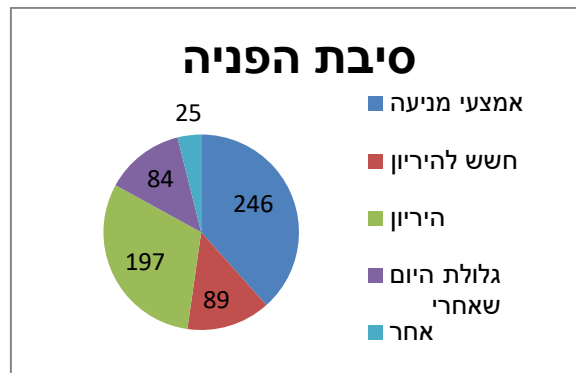
נושאי הייעוץ הם: בחירת אמצעי מניעה, שימוש נכון באמצעי מניעה, חשש להיריון ושימוש בגולת היום שאחרי, וייעוץ וליווי במקרים של היריון לא מתוכנן. הייעוץ ניתן בצורה דיסקרטית, לא שיפוטית ומכילה מתוך אמונה בזכות האישה על גופה.

אופן קבלת המענה: הפונות יכולות לקבל תמיכה וייעוץ בערוצים שונים- ייעוץ פנים-אל פנים, ייעוץ טלפוני, מענה במייל ושיחת צ'אט עם יועצת דרך האתר.

מרכז הייעוץ פועל שלושה ערבים בשבוע וכן ישנו מענה תוך 24 שעות לקו החם במייל.

סיכום נתוני הפעילות בשנת 2018

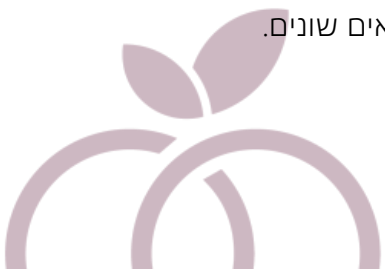
בשנת 2018 היו 578 פניות למרכז הייעוץ בכלל ערוצי הייעוץ.

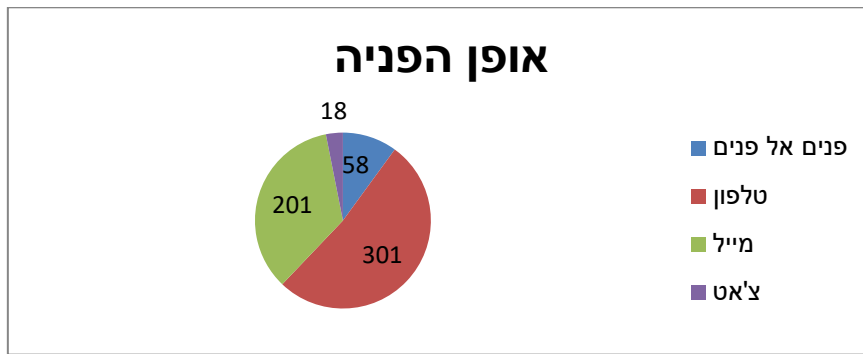


סיבות הפניה

43% מהפניות היו בנושא בחירה ושימוש נכון באמצעי מניעה, 34% מהפניות היו בנושא היריון לא

מתוכנן, שאר הפניות התחלקו בין: חשש להיריון, שימוש בגולת היום שאחרי ונושאים שונים.





אופן הפנייה למרכז הייעוץ

52% מהפניות היו ייעוץ טלפוני, 34% מהפניות הגיעו באמצעות המייל וכ-10% מהפניות קיבלו ייעוץ פנים אל פנים. רק 1% מהפניות היו דרך הצ'אט היות וזהו שירות חדש בעמותה.

אנו עדות למגמה בשנים האחרונות של ירידה בפניות פרונטליות בקבלת שירותים, מגמה שאנו עדות לה גם בארגונים נוספים. עובדה זו הובילה אותנו להמשיך ולפתח ולשפר את המענים שלנו באמצעים אחרים כגון: הרחבת ההכשרה למתן מענה טלפוני וכן הרחבת השירות האינטרנטי שלנו דרך ייעוץ בצ'אט באתר.

נתונים דמוגרפיים

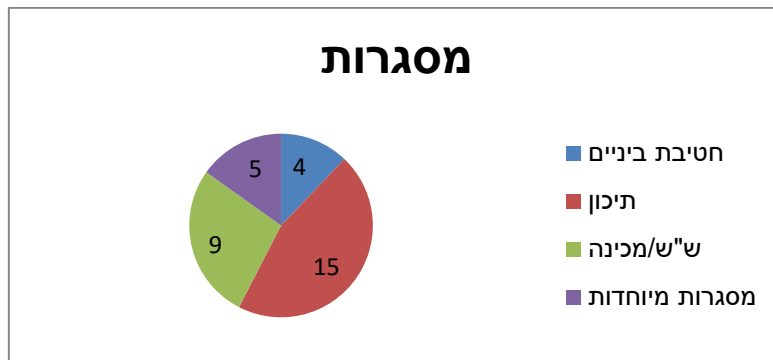
הגיל הממוצע של הפונות היה 23, כאשר 35% מהפניות למרכז הייעוץ היו של קטינות מתחת לגיל 18. מרבית הפניות היו של פונות ממוצא יהודי-ישראלי זוכרות עברית וכ-15% מסך הפניות היו של נשים ממוצא ערבי, נשים חסרות מעמד, עובדות זרות ותיירות.



סיכום פעילות מחלקת החינוך

מחלקת החינוך של "לדעת לבחור נכון" בהובלתה של ליטל הולצר-סינקלר מפעילה תכניות חינוכיות שמטרתן הקניית ידע וכלים ופיתוח חשיבה מעמיקה וביקורתית של מיניות חיובית ובריאה. הסדנאות מיועדות לכני ובנות נוער, צעירים וצעירות, אוכלוסיות בסיכון, הורים וצוותי חינוך וטיפול, על מנת לחנך לקבלת החלטות מודעות, שקולות ובריות בנוגע למיניות והתנהגות מינית. הסדנאות עוסקות בתחומים נרחבים של חינוך למיניות בריאה ביניהם: אנטומיה ופיסיולוגיה, שיקולים לקיום יחסי מין, בחירת אמצעי מניעה, דימוי גוף, פורנוגרפיה ומדיה.

צוות החינוך גדל השנה מצוות של 10 מנחות ומנחים לצוות של 18 מנחות ומנחים המעבירות/ים סדנאות ברחבי ירושלים והסביבה. הכשרת המנחים עברה פיתוח והרחבה משמעותית בשנים האחרונות וכל מנחה עוברת/ת הכשרה בת כ-40 שעות וכן השתלמויות לאורך השנה כל שישה שבועות. כמו כן, כל מנחה עוברת/ת צפיות ומשובים בסדנאות בהובלתה/ו לאורך שנת הפעילות. בשנת 2018 עברו 364 סדנאות בסה"כ ב-30 מסגרות ביניהן חטיבות ביניים, תיכונים, מכינות קדם צבאיות ומסגרות ייחודיות.



סדנאות צוות



בשנת 2018 הרחבנו את המערך של סדנאות לצוותי החינוך במסגרות השונות ופיתחנו סדנה בת שעה וחצי שמיועדת לצוות המחנכים שמטרתה לבחון עמדות ולתת כלים לשיח על מיניות בריאה עם התלמידים. לאורך השנה עברו 13 מפגשים מסוג זה עם צוותי חינוך והדרכה.

פרויקטים מיוחדים

שנת 2018 התאפיינה בהגעה לקהלים חדשים בעלי מאפיינים ייחודיים, התאמת התכנים לצרכיהם ופיתוח תכנים חדשים. בין המסגרות אליהן הרחבנו את שירותינו השנה היו:

- ה.ל.ל- האגודה ליוצאים בשאלה
- מכינות קדם צבאיות: "ארז" ירושלים, רוח נכון, אדרת, חברותא ועוד
- קבוצת של בת-עמי ועלם של צעירים וצעירות בסיכון במהלך שנת שירות
- הוסטלים ופנימיות

אנו במטרה להמשיך ולהרחיב את קהלי היעד ולהגיע לכל גוף או מוסד שמעוניין בחינוך איכותי ומקצועי למיניות בריאה ומברכות על כל שיתוף פעולה חדש שנוצר.



פעילות קהילתית וקידום מדיניות

מסיבת השקה לבית החדש

ביוני חגגנו את ההתחדשות ומעבר הדירה באירוע שיועד לצעירות וצעירים, וכמובן לנשות ואנשי הצוות שלנו. האירוע כלל ארבע סדנאות שעברו במקביל בנושאים שונים: בחרת אמצעי מניעה, גבריות, סדנת תנועה וחשיפה לפעילות העמותה המארכת שלנו- אל הלב. לאחר הסדנאות המעניינות והחוויתיות המשכנו לברכות ולמסיבת ריקודים מהנה. זו הייתה הזדמנות לחגוג את העשייה ולחשוף אותה לקהלים חדשים של המבוגרים הצעירים והסטודנטים בעיר.

שינוי מדיניות מול קופת חולים מאוחדת

באוגוסט נחשפנו דרך מרכז הייעוץ למקרה של פונה שנתקלה בקושי מול התנהלותה של קופת חולים מאוחדת בירושלים. הפונה, לה ייעצנו וליוונו בתהליך הפסקת היריון סיפרה לנו שבקופת החולים דרשו ממנה להביא אישור שהיא מתחילה ליטול אמצעי מניעה על מנת שתקבל החזר על הוועדה- דבר שמנוגד לחוק. לפי החוק בישראל כל אישה שעוברת את הוועדה להפסקת היריון זכאית להחזר עליה (כ-450 ₪) ללא תנאים מקדימים. פנינו בבירור למאוחדת ולאחר שלא נענינו בתשובה יצרנו קשר עם עיתון מעריב שביצעו תחקיר וכתבו על כך כתבה (קישור לכתבה: <http://www.maariv.co.il/news/israel/Article-659107>) בתחקיר התגלה, כפי שחשדנו, שמדובר בנוהל שקיים רק במאוחדת ירושלים ושנוסף על דעתם ללא אישור, ככלי שלתפיסתם נועד "לחנך" את הנשים. בהמשך פנינו במכתב רשמי למשרד הבריאות בדרישה להורות על מאוחדת להסיר את הנוהל הפטרוני והלא-חוקי הנ"ל. לשמחתנו משרד הבריאות לקח את הפנייה במלוא הרצינות ומיד כשהדבר הובא לידיעתו הוא הורה על הסרת הנוהל.



כחלק מהשאיפה שלנו להרחיב את השירותים ולתת מענה לכמה שיותר אוכלוסיות השקנו שני שירותים חדשים בעמותה שלאחר פיילוט מוצלח ב-2018 יכנסו כפרוייקטים משמעותיים ב-2019.

הפרוייקט הראשון הוא פרויקט חוגי בית. מפגשים לנשים בנושא "איך אני בוחרת את אמצעי המניעה הנכון בשבילי?" אנו מציעות לקבוצות של חברות ונשים להתארגן ולהזמין אותנו לשיחה בסלון שכוללת שיחה על גורמים המשפיעים על הבחירות שלנו ולאחר מכן סקירה של סוגי האמצעים הקיימים בשוק. כל זה תוך שיח נשי, מעצים ובגובה העיניים.

הפרוייקט השני הוא מרכז ייעוץ נייד. מתוך הבנה שהייעוץ הפרונטלי הולך ופוחת מחד, עם אמונה שאין כמו מפגש בינאישי משמעותי מאידך, החלטנו לצאת ביוזמה שבה יועצות שלנו מגיעות אל קהל היעד שלנו בסביבה שלהם. היועצות מגיעות ומציעות ייעוץ במגוון התחומים שאנו עוסקות בהם. המטרה היא לתת הזדמנות לשיח אישי ומותאם ולדבר על הנושאים שלא מתוך חירום או מצוקה, וכן לחשוף אותם לשירותים שלנו במידה ויזדקקו להם בהמשך.

אנחנו מתרגשות ומצפות להמשך עבודה, התפתחות וצמיחה בשנת 2019!

תודה על תמיכתכם,

צוות לדעת לבחור נכון

