

מדיניות רשותית מודעת גבריות

■■■■ HEINRICH BÖLL STIFTUNG
TEL AVIV



המסוּר
מרכז הדרכה חנועת דרוז-ישראל

4	הקדמה
6	פרק 1. גברים, גבריות ואי-שוויון מגדרי
7	א. אי-שוויון מגדרי
12	ב. תפיסות סטריאוטיפיות של גבריות כגורם סיכון
14	ג. התנהגויות המזכות בהכרה חברתית או בענישה חברתית
16	ד. היעדרם של גברים ממדיניות לקידום שוויון מגדרי
18	ה. אובדן כוחם של גברים עלול להוביל לעליית קרנן של תפיסות סטריאוטיפיות של גבריות
20	ו. גברים, 7 באוקטובר 2023 ומלחמת "חרבות ברזל"
26	הרשות המקומית כסוכנת שינוי
28	פרק 2. אסטרטגיות ויוזמות לקידום שוויון מגדרי הממוקדות בגברים, נערים וילדים
30	א. חינוך
33	ב. רווחה
36	ג. רפואה ובריאות
39	ד. הורות ומשפחה
42	ה. תרבות, פנאי והעצמה אישית
46	סיכום
48	מקורות



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
TEL AVIV



המסורה
מרכז הדרכה חנוכת דודו-ישראל

קרדיטים:

מחקר, כתיבה, הפקה והובלת הפרויקט: איתי אמדורסקי, המעורר עריכה וליעוץ: ענבל שתיוי, קרן היינריך בל, תל-אביב ייעוץ אקדמי: ירון שורץ, אוניברסיטת בר-אילן עריכת לשון: נירית איטינגון עיצוב: סטודיו88

תודה מיוחדת לרומי שפירא, יוזמת ומובילת פרויקט גבריות בישראל בקרן היינריך בל, תל-אביב

הודפס בישראל, 2026
כל הזכויות שמורות למרכז הדרכה המעורר ולקרן היינריך בל

חוברת זו היא הזמנה להרחבת הדיון והעשייה בנושא שוויון מגדרי בישראל. אין בחוברת זו כוונה להקיף את כל הרעיונות, החשיבה והגישות בתחום, אלא לקדם שיח ועשייה בהקשר של שוויון.



הקדמה

השאיפה לשוויון מגדרי היא מסגרת חשיבה וכלי ליישומי לפיתוח החוסן הרשותי, היציבות החברתית, השלמות (Well-being) והבריאות של הקהילה כולה, ושל הפרטים בתוכה. לשוויון מגדרי השפעה ישירה על קידום החינוך והבריאות, על הצלחה עסקית ואף על צמיחה בתוצר הלאומי. שוויון מגדרי בא לידי ביטוי בזכויות ובחובות, בנגישות, בייצוג, בחלוקת המשאבים, בהזדמנויות ובתרבות.

ההישגים וההצלחות בקידומו של השוויון המגדרי מושגים על מאבקן העיקש, ההיסטורי והממושך של נשים לשוויון זכויות והזדמנויות. לצד הישגים חשובים אלו, בישראל וברחבי העולם, בעשרים השנים האחרונות מתחדדת ההבנה כי שוויון מגדרי לא יושג ללא שיתוף הפעולה של גברים, ומתוך חשיבה מודעת על צורכיהם של גברים, נערים וילדים. שיתוף פעולה זה עשוי להוביל להעמקת המהלך של קידום שוויון מגדרי, מתוך ההכרה במרחבי ההבניה המגדרית שגברים מתמודדים איתם ובהשפעתם על נשים, גברים ועל החברה כולה.

בכוחה של מדיניות רשותית מודעת גבריות לקדם את הבטחון הקהילתי, את המוגנות האישית, את הבריאות בקרב חברי וחברות הקהילה, את החוסן האישי והקהילתי ואת השוויון במערכות היחסים.

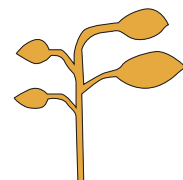
בחוברת זו נציג אסטרטגיות לפיתוח מדיניות רשותית לקידום שוויון מגדרי על-ידי שילובה של חשיבה מודעת גבריות. החוברת מיועדת לעובדים.ות, לפעילים.ות ולנבחרי.ות ציבור ברשות המקומית.



בחוברת זו נעמיק באי-השוויון המגדרי ובדרכים שבהן הוא משפיע על חייהם של ילדים, נערים וגברים: שכיחותן של אלימות בין גברים וכן אלימות של גברים כלפי נשים ומגדרים נוספים, נטייתם של גברים רבים להתנהגויות סיכוניות, והצמצום הרגשי שגברים רבים מתמודדים עימו.



תוצאות אפקטיביות של שיח שכזה יהיו יוזמות רשותיות ומיזמים מותאמים אשר ישפרו את איכות החיים של כלל התושבים.ות, ויגבירו את תחושת המוגנות וכן את החוסן האישי והקהילתי בקרב התושבות.ים.



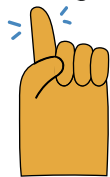
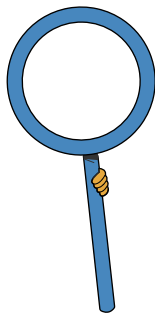
בפרק הראשון של החוברת ייבחנו הקשרים הסבוכים שבין גברים, גבריות, ותפילות של גבריות ושוויון מגדרי. יוצגו הדרכים המגוונות שבהן תהליכים של הבניה מגדרית פוגעים בגברים, ולצידן הרווחים הגלומים במדיניות רשותית מודעת גבריות. בפרק השני יוצגו הכלים השונים המצויים בידי הרשות המקומית לקידום חשיבה מודעת גבריות, לצד דוגמאות מהעולם ליוזמות רשותיות בנושא.



חוברת זו היא הזמנה לקובעי.ות מדיניות וכן למגוון אנשי ונשות המקצוע ונבחרי.ות הציבור ברשות המקומית לקחת חלק בהרחבת השיח ונקודות המבט, ולהצטרף למגמה ההולכת וגדלה של קידום שוויון מגדרי באמצעות מענים מותאמים לקהילה.

תקוותנו היא שמילים אלה יחזקו את המאמצים המתמשכים להשגת שוויון מגדרי, ויהוו השראה ליוזמות חדשות, במטרה לחזק את החברה כולה. המציאות החברתית שלאחר ה-7 באוקטובר מבהירה אף יותר את נחיצותה של אסטרטגיה רשותית מודעת גבריות. אסטרטגיה המבליאה בחשבון את מצבם של ילדים, נערים וגברים במהלך מלחמת "חרבות ברזל" ולאחריה.

מדיניות של שוויון מגדרי צמחה מתוך מאבקי התנועה הפמיניסטית נגד דיכוי נשים ולמען זכויותיהן. גם כיום, נשים כקבוצה נמצאות בעמדה נחותה יחסית לגברים ברוב תחומי החיים החברתיים. נכון לשנת 2024, שיעורן של נשים בקרב ראשי הרשויות בישראל עומד על 5.8%, שיעורן בקרב השרים עומד על 14%, ושיעורן בקרב המנכ"לים עומד על 17%. נשים נושאות בכ-65% מנטל עבודות הבית, 85% מהתיקים שנפתחו בגין עבירות מין הן בעקבות תלונות שהוגשו על-ידי נשים, ופער השכר בין גברים לנשים עומד על כ-35%.



אין זה מפתיע שזכויותיהם של גברים והפגיעות שלהם לא מוקמו עד כה במרכז הדיון על שוויון מגדרי, ואף נעדרו מפיתוח מדיניות שמטרתה קידום שוויון מגדרי. עבור רוב הציבור, וכן בקרב מרבית מובילי דעת הקהל והמדיניות בנושאים אלה, שוויון מגדרי נתפס כסוגיה הנוגעת לנשים בלבד. לעיתים נוכל אף למצוא התבטאויות ביקורתיות כלפי עצם קיומו של שיח על פגיעותם של גברים, שהרי אלה נהנים מפריבילגיות מובנות, ועדיין שולטים ברוב היבטי החיים החברתיים - בכלכלה, בפוליטיקה ובתרבות.

בחינת חייהם של גברים מבעד לעדשה מגדרית תחשוף בפנינו את פגיעותם וכאביהם בתוך מערכות מגדריות סטריאוטיפיות. מצופה מגברים להקריב את זמנם עם משפחתם וילדיהם (ולעיתים אף את שלמות גופם) על-מנת למקסם את הצלחתם המקצועית; לאבד חלקים מגופם ומנפשם, ואף להסתכן בקיפוח חייהם, למען ההגנה על החברה; להצדיק את גבריותם על ידי לקיחת סיכונים, תחרותיות ואלימות סמויה או גלויה; ולהתמודד עם סטיגמות המאלצות אותם לצמצם את טווח ההתנהגויות האפשריות עבורם.

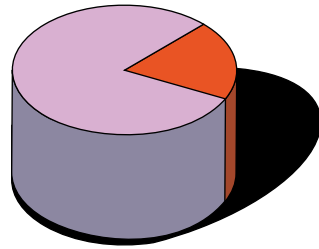
פרק #01

גברים גבריות ואי-שוויון מגדרי

אידיאולוגיות אלה גובות מחיר, ולצד הנזק לחברה כולה, גברים משלמים מחיר זה במצבם הבריאותי, הפיזי והנפשי כאחד – בבדידות, בנטייה להתמכרויות, במשברים כלכליים ובמצבם הבריאותי. תופעות אלה מזינות זו את זו. בדידותם של גברים מובילה להתמכרויות, ודחיקתם לעמדת המפרנסים מעמידה אותם בסד לחצים שעלול להוביל אף לאובדנות. נראה כי גם בכל הנוגע לאלימות פיזית – הנפגעים והתוקפים הם בעיקר גברים צעירים.

80%

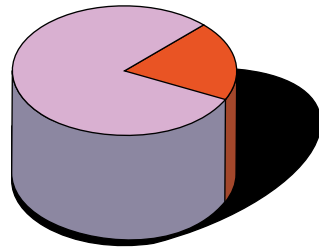
ממקרי ההתאבדות בישראל הם של גברים



גברים רבים מציינים שאין להם חברים קרובים. כמו כן, גברים נמנעים מטיפול בבעיות בריאותיות ובכך מקצרים את חייהם – ההימנעות מטיפול מגדילה את הסבל הנגרם ממחלות, את הנטל שהן מטילות על חייהם ואף את התמותה מהן. בנוסף לכך, הרוב המוחלט של המתמודדים עם התמכרויות הם גברים.²

80%

מדדי הרחוב הם גברים



² 93% מהמכורים למין, 95% מהמכורים להימורים, 60% מהמכורים לאלכוהול ו-77% מהמכורים לסמים.



אני קם בבוקר עם תחושה בבטן, כאילו משהו חסר, אבל אני כבר רגיל לדחוף אותה הצידה. אני מכין קפה, מתלבש, יוצא לעבודה. מדבר עם אנשים, צוחק כשצריך, עושה את שלי. אני טוב בלעשות את העבודה שלי. אחרי העבודה אני הולך לחדר כושר. הגוף מתעייף, הראש קצת נרגע. בערב אולי יש יציאה עם חברים, כמה בירות, דיבורים, אבל אנחנו אף פעם לא הולכים לעמוקים. אף פעם לא מדברים באמת.

העניין הוא שבסוף אני חוזר הביתה. אני נכנס, זורק את התיק, מדליק איזה ג'ולנט קטן. זה התחיל כקטע של פה ושם, להירגע, אבל עכשיו זה כל ערב. אני נשכב על המיטה. בהתחלה יש שקט נעים, ואז זה נהיה שקט חונק. וזה חוזר כמעט כל לילה – ההרגשה של הלבד הזה, שכאילו הכול בסדר על הנייר, אבל משהו בפנים ריק. ואין לי עם מי לדבר על זה. בקושי עם עצמי. אני בכלל לא יודע אם זה משהו שאפשר לתקן.¹



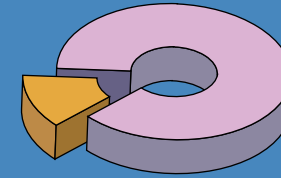
¹ כל המונולוגים הקצרים בחוברת מבוססים על סיפורים של אנשים שונים שנפגשנו עימם לאורך שנות עבודתנו המקצועית.

המבנים החברתיים, המחלקים את עולם האדם באופן דיכוטומי בין תפקידיהם של גברים לתפקידיהן של נשים, פוגעים בכל המגדרים. בבסיס הדיכוטומיה ניצבת החלוקה לספֵרה ציבורית ולספֵרה פרטית. לפי חלוקה זו, הספֵרה הציבורית - מעורבות בעולמות הפוליטיקה, העסקים, החוק והכלכלה - שמורה לגברים, ואילו נשים אמונות על הספֵרה הפרטית: עבודת הטיפול, המשפחה והשעתוק החברתי.

חלוקה זו מגבילה את השפעתן הפוליטית ואת עצמאותן הכלכלית של נשים. עבור גברים, חלוקה זו היא חסם בפני מימוש של הורות משמעותית, אפשרות לרשת קשרים עמוקה, וכך התמצאות במרחב הביתי.⁴

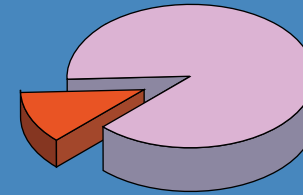


⁴ בהתמצאות במרחב הביתי אנו כוללים את כלל פעולות השעתוק החברתי: פעולות ההולדה, הגידול והחיברות של ילדים, החזקת משק הבית, בישול וניקיון, טיפול בבני משפחה קשישים, בניית קהילות ופעילויות רבות נוספות; הפעילויות הנדרשות על-מנת לייצר חיים, לעצב סובייקטים אנושיים ולתמוך בקיומם בהיבטים ביולוגיים, חברתיים ותרבותיים.



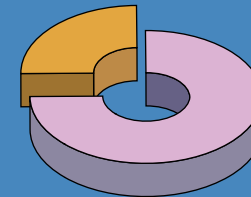
94%

מהפניות למוקד 118 בנושא אלימות בזוגיות הן של נשים בין התנהגות אלימה של גברים



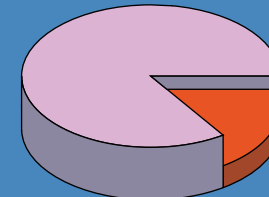
95%

מהקטניים שהועמדו לדין פלילי הם נערים



88%

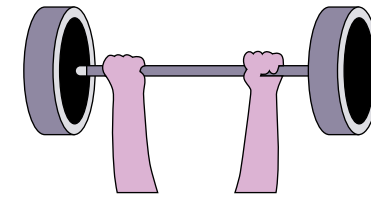
מהתיקים שנפתחו בגין עבירות אלימות בזוגיות היו לגברים



81%

מהנרצחים ברחבי העולם במסגרת אזהרית, לא צבאית, הם גברים³

³ הרוב המוחלט של הרציחות נעשו על-ידי גברים

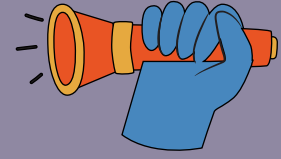


ייתכן שנתקשה להפנים את העובדה שהקבוצה החברתית הדומיננטית גם היא פגיעה. הדבר עשוי להישמע כפרדוקס, אך למעשה גברים מכל קבוצות החברה סובלים מצורות שונות של פגיעות.

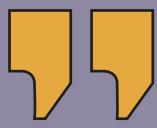
התפיסה הסטריאוטיפית, לפיה על כל הגברים להיות חזקים, עצמאיים ובעלי מסוגלות גבוהה, מהווה תשתית לכוחם הכלכלי והפוליטי העודף של גברים. אך באופן פרדוקסלי, היא גם מקור פגיעותם. ככל שגברים אוחזים בתפיסות סטריאוטיפיות נוקשות יותר כלפי גבריות, כך תגבר נטייתם לאפשר התנהגויות סיכוניות:

שימוש באלמות כמוצא מקונפליקטים, צריכת אלכוהול וסמים, הימנעות מפנייה לסיוע נפשי או פיזי, נטייה לסיכונים שאינם הכרחיים, שימוש מופחת באמצעי מניעה ועוד.

אין הדבר אומר, כמובן, שבהינתן שאדם אוחז בתפיסות סטריאוטיפיות של גבריות, רשימת ההתנהגויות שפורטה לעיל תבוא לביטוי במלואה. עם זאת, בקרב גברים האוחזים בתפיסת גבריות סטריאוטיפית נוקשה קיימת נטייה סטטיסטית מובהקת להתנהגויות שפורטו לעיל.



אני בן אדם שמאוד חשוב לו לעמוד יציב, לדבר ברור. אני מנסה לא להתמסכן. אני עובד קשה, דואג לבית. יש לי אישה שאני אוהב, ילדים שאני מגדל כמו שצריך.



פשוט, פעם אחת חזרתי הביתה גמור. זה היה יום ארוך בעבודה. אני נכנס גמור, אני רק רוצה שנייה לנשום. וכל הבית צעקות. הילדים צועקים, הטלוויזיה כפול ווליום. הם עולים לי על העצבים. ואז אני שומע חבטה חזקה. אני מסתובב ורואה את הכוננית הפוכה, הספרים והצעצועים מפוזרים, והאגרטל שהיה שם מתנפץ. והם עומדים שם, קפואים.

משהו מתפוצץ בלי. אני צועק. חזק. לא רק "מה עשיתם?" - משהו כבד יותר. אמרתי להם שאני לא רוצה לראות אותם, שיעופו לי מהעיניים. זה פשוט יצא, בלי שליטה. והם עומדים שם, אני זוכר איך הם נבהלו ממני. הילדים שלי, ראיתי שהם פוחדים ממני. פתאום נגעלתי מאיך שהם רואים אותי. באתי אליהם בלילה. ניסיתי לחייך, אמרתי לילה טוב. הם חייכו בחזרה, אבל אחרת. הבנתי פתאום שהם פוחדים ממני.

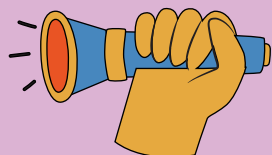
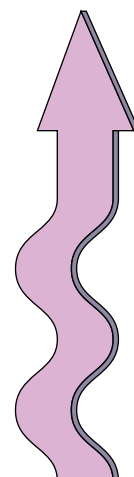
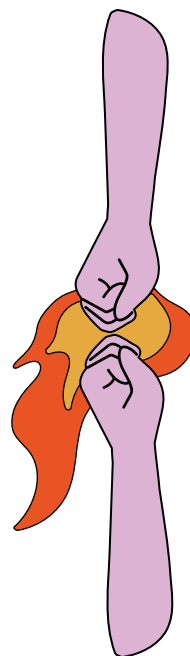


נורמות של גבריות משפיעות על האינטראקציות היום-יומיות בקרב גברים בוגרים וצעירים, נערים וילדים, פעמים רבות באופן בלתי מודע. התנהגויות התואמות נורמות של גבריות זוכות בקרב גברים, ילדים ונערים למשוב חיובי פורמלי ובלתי פורמלי. כשילדים, נערים וגברים סוטים מנורמות מקובלות של גבריות, צפוי כי הם יספגו ענישה בלתי פורמלית בדמות התעלמות, לעג או בושה.

בקרב מתבגרים, אלימות או איום באלימות משמשים אמצעים נפוצים לסנקציות חברתיות בתגובה לסטייה מנורמות של גבריות. סנקציות אלה מופנות לא רק כלפי הנער שסטה מהנורמות המקובלות ביחס לגבריות, אלא כלפי כלל הנערים שהיו עדים לאלימות או שמעו עליה.

אלימות היא חלק בלתי נפרד מחייהם של נערים. משחקים אלימים שבהם הנערים מכאיבים זה לזה, משפילים זה את זה ולועגים זה לזה הם שגרת היום-יום בבתי ספר רבים ברחבי הארץ. משחקים אלה אינם מבטאים בהכרח בריונות כלפי הנערים הדחויים, אלא דרך התקשרות בין חברים. זוהי דרכם של נערים רבים לאפשר לעצמם לבטא את כמיהתם למגע. במשחקים אלה, המלווים את התבגרותם של נערים רבים, הנערים לומדים להידחק לאלימות, להשתמש באלימות, לספוג אותה, להפעיל אותה, ובסופו של דבר אף ליהנות ממנה. הבחירה שלא לקחת חלק במשחקים אלה תלויה פעמים רבות בסנקציות חברתיות בלתי פורמליות עדינות או נוקשות – החל בלעג קל וכלה בנידוי חברתי.

בקרב גברים, סנקציות אלה מתבטאות באופנים מרומזים יותר. כך לדוגמה, גברים שאינם מתמידים בנורמות הגבריות המקובלות יתקשו לזכות בקידום במקום עבודתם. הדבר נכון גם באשר לגברים הלוקחים חופשת לידה ממושכת, גברים להט"בים מחוץ לארון, גברים המעדיפים להפנות את מרב משאביהם למשפחתם ולא להתקדמותם המקצועית ועוד.



הילד שלי וחברים שלו משחקים בחצר – דוחפים, מפילים, מתאבקים. צוחקים. אני יודע שהם רק משחקים, אבל לפעמים אני מציץ להסתכל, להמתין לרגע שזה לא יהיה רק משחק, שמישהו ייפגע. ככה בנים מבלים. הידיים תמיד זזות, הגוף מגיב. אין מילים, רק דחיפות, רק מרפקים וכתפיים.

גם אני הייתי ככה. במושב, עם החבורה, עם חוקי המשחק שאף אחד לא אמר אותם בקול, אבל כולם ידעו אותם. אסור להתלונן, אסור להראות שכואב. זה לא באמת מכות, זה לא באמת אלימות. זה חברים שבודקים מי יכול לספוג יותר. אבל לפעמים זה גולש, לפעמים מישהו חוטף יותר מדי, לפעמים הצחוק נתקע ברגון, לפעמים אגרוף אחד יותר מדי מונף.

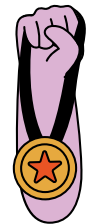
אני מסתכל על הילד שלי. זה בסדר? הם יודעים גם ליהנות בדרכים אחרות? להיפגש דרך מילים? אולי זה איזה הרגל ישן, משהו שעובר מאב לבן בלי ששמתי לב? אני לא בטוח. כל מה שאני יודע זה שאני רואה את הבן שלי שם, ואני תוהה מתי המשחק יפסיק להיות רק משחק. ואת מה האגרופים מחליפים.



בעקבות מאבק ארוך ועיקש של קבוצות ותנועות נשים רבות, אפשר לראות כיום נשים בעמדות בכירות בפוליטיקה, בכלכלה ובבידור. זאת ועוד, פערי השכר המגדריים הצטמצמו, קודמה חקיקה המצמצמת פערים מגדריים והוקמו מסגרות חברתיות, עמותות ואף כלי תקשורת לקידום מעמדן של נשים. אך הדרך לקידום מעמדן של נשים ולשוויון מגדרי, עדיין ארוכה.



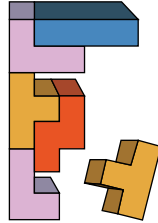
כפי שצוין לעיל, על פי תפיסה סטריאוטיפית של חלוקה מגדרית, נשים אוחזות במרחב ה"פנים", ואילו גברים אמונים על מרחב ה"חוץ". מרחב החוץ מזכה בהכרה חברתית רחבה, הכרוכה פעמים רבות גם בתגמול כלכלי. שני מרחבים אלה חיוניים לאיתנות הקהילה כולה - מהתא המשפחתי הגרעיני, דרך המשפחה המורחבת ועד הקהילה והמכלול הרשותי.



בעוד נשים נעו אל עבר מרחבי "החוץ" הגבריים, לחצים חיצוניים ופנימיים מנעו מגברים לבצע את התנועה ההדדית, המשלימה.⁵ גברים כמעט שלא נכנסו לתוך מרחבי משק הבית ועבודת הטיפול הפיזי והרגשי, אל עבר הזירה המשפחתית והקהילתית.

חוסר ידע ואדישות נותרו אתגרים מרכזיים בנוגע לגברים ולשוויון מגדרי. למעשה, פוליטיקה של שוויון מגדרי כמעט שלא כוונה כלפי גברים ונערים. הדיון על שוויון מגדרי מתקיים זה עשורים רבים, אך ברוב המקרים נעדרים ממנו נקודות המבט של גברים, פגיעותם וקולם הממשי.

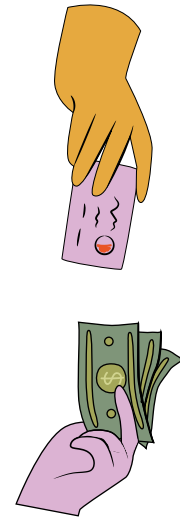
גבריות, כתופעה חברתית וכהבְּנָה מגדרית, אינה זוכה להתייחסות בתהליכי הגיבוש של מענים חברתיים ומדיניות ציבורית. כך, נדיר למצוא דיוני מדיניות הבוחנים בעיניים מגדריות את שכיחותה של אלימות בין גברים, למרות היקפי התופעה. הדבר תקף גם באשר לשכיחותה של בדידות בקרב גברים, למקרי התמותה הרבים ממחלות הקשורות לצריכת אלכוהול ועוד.



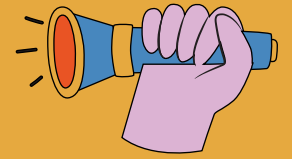
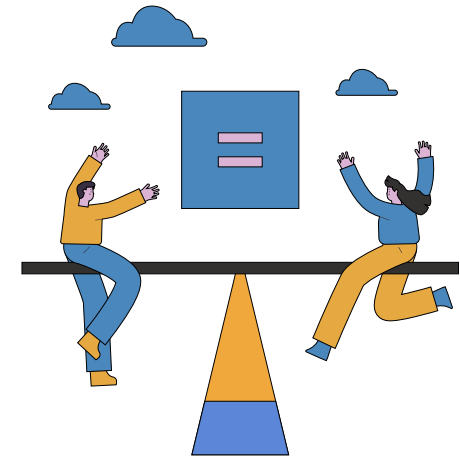
על מדיניות לקידום שוויון מגדרי להפנות תשומת לב גם לתופעות המייחדות גברים, כדי לעודד גברים ונשים גם יחד לנוע על הציר שבין החוץ לפנים באופן שיביא לביטוי את יכולותיהם. ואת מחויבויותיהם. במכלול מרחבי החיים - בבית, במשפחה, בעבודה ובקהילה.

⁵ בשנים האחרונות עלה קרנן של תפיסות אידאולוגיות לא סטריאוטיפית של גבריות, אך עדיין מדובר בתופעה שולית בציבוריות הישראלית.

שוויון חברתי משמעו, בין היתר, העברת כוח ומשאבים מקבוצה מועדפת לקבוצה מוחלשת. משום שגבריות שלובה באופן הדוק בציפייה ובדרישה לאחוז בכוח, אובדן כוח עלול להוות אתגר עבור גברים. יש גברים שכתגובה למאבקן של נשים עבור שוויון יתבצרו בתפיסות סטריאוטיפיות של גבריות, או יאמצו את מה שחוקרים קראו לו "גבריות נוסטלגית" - שאיפה "לסובב את השעון אחורה" ולחתור אל עבר "הגבריות המקורית הפנימית". התוצאה היא שבמקום שהמשכה של התנועה לזכויות נשים יהיה הקמת תנועה של גברים השואפים להעלות על סדר היום את ההשפעות המזיקות של סטריאוטיפים מגדריים על גברים, עבור גברים רבים התגובה לתנועה לזכויות נשים תבוא לידי ביטוי דווקא בדרישה לנוקשות מגדרית.



היעדרן של יוזמות המיועדות לגברים ומתמקדות בסוגיות דוגמת סטריאוטיפים מגדריים כלפי גברים, דוחק גברים לעמדה של התגוננות אל מול מאבקן של נשים לשוויון מגדרי. במקום לראות את התהליכים המכוונים לשוויון מגדרי כהזדמנות לנוע אל עבר ספרת ה"פנים", כהזדמנות לחוויות משמעותיות של אושר והגשמה אישית, ילדים, נערים וגברים רבים רואים במאבקן של נשים לשוויון איום ותו לא. מדיניות של שוויון מגדרי השמה במרכז הדיון גם את פגיעותם של גברים, תקרב גברים לרעיון של שוויון מגדרי.



תמיד חשבתי שכשיהיו לי ילדים, אני אהיה שם. לא רק בתור מי שמביא משכורת, באמת להיות חלק. להחזיק, להרגיע, לדעת מה משמח אותם, מה מפחיד אותם. אבל כל פעם שנולד לנו עוד ילד, הרגשתי



שהדלתות נסגרות לי בפנים. העבודה לוחצת, ברור. מצפים ממני לחזור מהר. אפילו פעם אחת הריצו צחוקים על זה שרציתי להיות עוד קצת עם השלישית שנולדה לנו. וגם החברים לפעמים יורדים עליי, "אתה ממש משקיען אה?" כאילו זה משהו יוצא דופן. החוק נותן לי בקושי כמה ימים בבית, מספיק כדי להצטלם עם התינוקת ואז לחזור לעניינים. אפילו אשתי, שהיא החיים שלי, לא מבינה כמה זה חסר לי. היא מתייעצת עם חברות, עם אימא שלה, עם קבוצות של אימהות, ואני בכלל לא חלק מהשיחה.

ואני רואה איך נשים נאבקות כדי להיות שוות - לעבוד, לצאת החוצה. ואני מאה אחוז איתן על זה. אבל אני מנסה להיכנס פנימה, ושם אין לי מקום. אני לא רוצה לעזור בבית, אני לא "בליביסטר", אני אבא. אבל איכשהו, כל זה מחליק לי מבין האצבעות.

אני יודע שאני אבא של הילדים שלי, ברור. הם החיים שלי. אבל לפעמים זה מרגיש כאילו הזכות הזו - להיות באמת הורה - נגזלה ממני.



במחקר שבחן קבוצת לוחמים לאחר מלחמת יום הכיפורים נמצא כי

70%

מהם דיווחו על תחושת חוסר ודאות באשר לעתיד
 וחוסר עניין בבניית זוגיות או בעתיד אקדמי ומקצועי

45%

צינו אדישות כלפי מצבם הכלכלי

40%

צינו כי הם סבלניים פחות ותקיפים יותר



אירועי הטבח המזעזע והטראומטי של ה-7 באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל" שלאחריו עוררו בקרב רבים מאיתנו תחושות חרדה וחוסר אונים. גברים מתקשים פעמים רבות לפרוק תחושות אלה. לנוכח סכנה, אימה וחוסר אונים, גברים נוטים לנקוט אסטרטגיות של עשייה - וכך לשמר תחושות של תפקוד גבוה ונחיצות. אך ללא שחרור קונסטרוקטיבי של תחושות החרדה וחוסר האונים, הן עשויות להתפרץ באופנים שליליים: נדודי שינה, התקפי זעם, כאבים פיזיים, כעסים, התקפי חרדה או חוסר סבלנות.

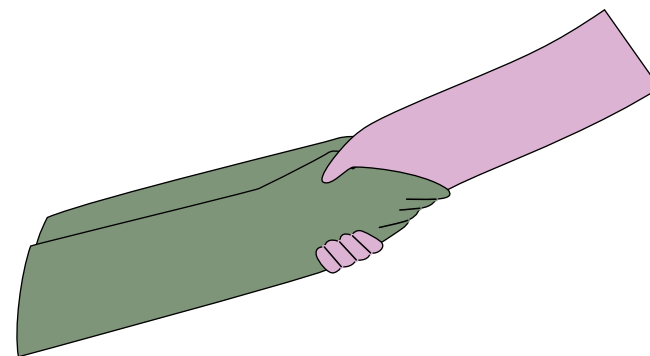
גברים צעירים, שעדיין מבססים איתנות כלכלית וזהות הורית, נקראו לשירות מילואים ארוך ומאתגר, לצד גברים רבים שלחמו שנתיים ויותר במסגרת שירות הקבע. גברים שבתקופות שגרה מהווים סלע איתן עבור משפחתם פונו מבתיהם וחוו קריסה של תחושת השליטה במציאות; את מקומה תפסה שהות ארוכה וממושכת בבתי מלון צפופים, ללא פרנסה או תעסוקה, ללא מקום פרטי להיות עם משפחתם ובאינטימיות זוגית. גברים שלא יצאו לשירות המילואים חשו בושה ואשמה. אם נטה אוזננו לקולותיהם של גברים אלה, נשמע את תחושת חוסר הסבלנות המתמדת, את הנסיגה המקצועית וכן את כאב הריחוק מהילדים. את אלה מעצימה הציפייה להצליח בכל החזיתות - המלחמה, התעסוקה, ההורות והזוגיות - והתחושה שבכולן הם מפסידים.



נוכל לצפות שגברים השבים כעת משירותם הצבאי יתמודדו עם תחושות דומות לאלה. משום כך, בתהליכי האיחוי והשיקום הקהילתיים עלינו לתת את הדעת לא רק לאלה הנושאים תסמינים מובהקים של פוסט-טראומה, אלא לכלל הלוחמים והלוחמות השבים מהשירות הסדיר ומהמילואים.

פועלם של גברים במלחמה זוכה להכרה ציבורית רחבה: הכרה בגבורה, באומץ הלב, בהקרבה ובמחויבות העמוקה. לצד רגשות אלה, בשיח האישי עם גברים יתגלו לנו רגשות נוספים - חרדת מוות, תחושת נטישה, בדידות וחוסר אונים. ההכרה הציבורית החיובית חיונית, אך גם ההכרה במכלול הרגשות השליליים. באחדות הניגודים, שני הצדדים משלימים ומאפשרים זה את זה. הגיבור הוא גם אנטי-גיבור.

למלחמה גם השפעות כלכליות ישירות על חייהם של גברים. נכון לאוגוסט 2024, גברים יהודים לא-חרדים (מרב משתתפי המילואים) היו הציבור המגזרי-מגדרי היחיד שלא חווה התאוששות תעסוקתית בהשוואה לחודשי המלחמה הראשונים. 75% מחיילי המילואים דיווחו על פגיעה כלכלית נוכח שירות המילואים, 60% דיווחו על חוסר ודאות תעסוקתי ו-46% העידו כי פוטר או נאלצו לעזוב את עבודתם לאחר שירות המילואים.



הייתי אמור להשתחרר. כבר דמיינתי איך אני תולה את המדים, מתחיל לחיות. אבל המלחמה לא נגמרת, ופתאום זה לא מרגיש כמו הזמן ללכת. אז נשארתי. לא רק אני, כמעט כולנו החלטנו להמשיך.



אני מפקד בצוות, את רוב השנה האחרונה העברתי בעזה. לפעמים זה מרגיש כמו הזיה. יש רגעים שאתה על אדרנלין מטורף, ואז רגעים שאתה מחכה שעות ולא קורה כלום. ויש את הרגעים שאתה לא בטוח אם אתה זה שמחזיק את המציאות או שהיא מחזיקה אותך.

כשדמיינתי את עצמי משתחרר היה לי ברור מה אני רוצה לעשות - לטוס לכמה חודשים, למצוא זוגיות אמיתית וללכת ללמוד אדריכלות. אבל מה נעשה, כל הדברים האלה מרגישים פתאום לא חשובים. בתקופה האחרונה קשה לי לחשוב רחוק. לחשוב על עתיד. ביציאות אני הולך לבלות, להשתחרר. סטוצים בכמעט בכל יציאה. אני יודע שמתישהו יהיה צריך לטפל בכל הסיפור הזה. אבל עכשיו בעיקר צריך להמשיך.



בתהליכי ההחלמה של גברים, השיח עם גבריותם מהווה רכיב מרכזי. גברים שפיתחו פוסט-טראומה חוו פגיעה בזהותם הגברית: בזוגיות, בתעסוקה, במיניות, בהורות ועוד. הפוסט-טראומה התפרשה כשבר בגבריות, ובכך הפכה לשבר בזהות. גברים שלאחר אירוע טראומטי בחנו את תפיסת הגבריות שלהם ושילבו אמות מידה של גבריות סטריאוטיפית עם מאפיינים של גבריות חדשה, נטו יותר לתקשר את צורכיהם, מה שהוביל לתהליך שיקום אפקטיבי יותר. שיקום זה מתבטא בהגברת החוסן הנפשי, בשיקום מקצועי, באבהות מעורבת יותר וכן באינטגרציה מחודשת של זהות גברית חיובית במכלול הזהות.

לאחר ה-7 באוקטובר 2023, חשיבה מודעת גבריות חיונית לא רק עבור הגברים עצמם, כי אם עבור הקהילה כולה. מעורבותם של אבות חיונית בבניית חוסן משפחתי, החל מהגיל הרך. במחקר בקרב מפונים מהנגב המערבי נמצא כי רק בחלק קטן מהמקרים אבות נכחו בתהליכים טיפוליים במשפחה הגרעינית לאחר 7 באוקטובר.⁶ ילדים וילדות רבים מנעו מעצמם פורקן בדמות לגיטימציה לרגשות פגיעים, ובכך שימרו מצבים של חרדה, טראומה ופוסט-טראומה. כשאבות העניקו לגיטימציה לרגשות אלה באמצעות הבעת פגיעותם-שלהם, מצבים נפשיים אלה זכו לאישור בחוויית הילדים, ובכך אפשרו להם לעבד את הטראומה באופן מיטבי יותר. טיפוח תחושת האחירות של אבות לבריאות הנפשית של ילדיהם מקדם את תהליכי ההחלמה של ילדים בכל הגילים.



⁶ אימהות הגיעו לבדן ל-60% מהפגישות הטיפוליות עם ילדים, ל-8% מהפגישות הטיפוליות אבות הגיעו לבדם, וב-32% מהפגישות שני ההורים נכחו.



אל מול נטייתם של גברים רבים להפנות את מרצם לשימור תחושת מסוגלות גבוהה כדי להפנות את הקשב הרחק מהפחד ומהחרדה, דווקא חוסר האונים מזמין פנייה לעזרה. גברים ברגעי מצוקה, בדומה לכל אחת ואחד מאיתנו, מיחלים ליד חומלת. לרגעים קטנים של גאולה. לתחושת התקווה שבקצה חוסר האונים. לאחיזה ברגעים המאפשרים להם להיות גם לוחמים חזקים ומשענת יציבה למשפחתם, וגם להפנות את הקשב אל הכאב והטראומה. חוסר האונים מסייע להכיר בחולשה ולאפשר לאחר להיות חזק עבורי. זו הקבלה הרדיקלית של הצורך בתמיכה; משאב המאפשר יציאה מהבדידות ופיתוח כושר ההתאוששות (Resilience).



הרשות המקומית כסוכנת שינוי

לצד העצמת מסוגלותן של ילדות, נערות ונשים במרחבים שהנורמה החברתית הדירה אותן מהם, עלינו להעצים את מסוגלותם של ילדים, נערים וגברים במרחבים ובהקשרים שהנורמה החברתית הדירה אותם מהם: אוריינות רגשית ושיח רגשי, רשתות תמיכה, חשיבה הומנית, עבודות טיפול, הורות ועוד. זאת במטרה לקדם מערכת הוליסטית של חשיבה מודעת גבריות ברמה הרשותית, לסייע לגברים להתמודד עם נורמות חברתיות סטריאוטיפיות המעצבות את חוויותיהם והתנהגותם, לצמצם אלימות מגדרית ולפתח חוסן ומוגנות.

יישומה של מדיניות רשותית מודעת גבריות טומנת בחובה פוטנציאל להגברת הנגישות של כלל החברה לכלל המשאבים, להעלאת תוחלת החיים ברשות, להגברת תחושת הביטחון והביטחון הממשי, וכן למענה אפקטיבי יותר לצרכים, לרצונות ולסדרי עדיפויות של גברים ונשים כאחד.

עד כה דנו בתפיסת העולם העומדת בבסיס החשיבה על מדיניות מודעת גבריות. בחלקה השני של החוברת נפרוס ארגז כלים יישומי התומך תפיסה זו. זאת מתוך ההנחה שהדרך המיטיבה ביותר לשוויון מגדרי, וכן להטבת חייהם של נשים וגברים כאחד, עוברת דרך יוזמות הוליסטיות וקוהרנטיות לריכוך סטריאוטיפים מגדריים ולקידום שוויון מגדרי.

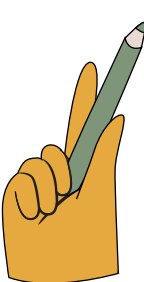
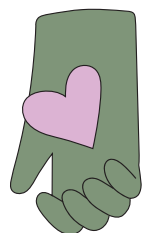




מדיניות רשותית מודעת גבריות מבקשת לחזק את החוסן הקהילתי הרשותי באמצעות יצירת מסגרת להבנה מעמיקה של הדרכים שבהן ציפיות מגדריות, נורמות חברתיות וסטריאוטיפים משפיעים על גברים. היא שואפת להטמיע גישה אשר מזהה את מגוון חוויותיהם של גברים, ומאפשרת פיתוח פתרונות מדויקים יותר לבעיות ולצרכים ייחודיים של גברים.

מתוך תפיסה הוליסטית הרואה את מעגל חייהם של גברים במגוון מצבים ומרחבים - כתלמידים, בשעות הפנאי, בפרנסה, בצריכת שירותים רשותיים, בזוגיות, במשפחה ובהורות, בזקנה, ביחסים הבין-אישיים, ובקהילה - מיפילנו שישה שדות עבודה מרכזיים: חינוך; רווחה; רפואה ובריאות; תעסוקה; הורות ומשפחה; תרבות, פנאי והעצמה אישית. בפרק זה יפורטו כלים להטמעת מדיניות רשותית מודעת גבריות בששת השדות, ובכל שדה יובאו לצד הכלים היישומיים, דוגמאות ליוזמות הננקטות ברחבי העולם.

אחד המאפיינים הבולטים של המרקם החברתי בישראל הוא המגוון העמוק, המכיל גְּבֻרִיּוֹת⁷ שונות, מגוון מצבים משפחתיים, תרבותיים, אידאולוגיים, אמוניים, זהותיים, תעסוקתיים ועוד. גברים במצבי חיים שונים - אב חרדי טרי מאלעד, צעיר ממושב אביבים שבגבול הצפוני, ילד יהודי-חילוני מהוד השרון, משרת מילואים מחיפה, נער בדואי מכפר בלתי מוכר בנגב, סטודנט ערבי מנצרת, זוג גברים הומואים מראשון לציון, פנסיונר מקיבוץ גבעת ברנר, אבא דתי לארבעה מירוחם, פריילנסר טרנס* מרמת גן וכל ילד, נער או גבר אחר - זקוקים למענים שונים. השונות שבינינו מחייבת אותנו להתאים את המענים לגברויות השונות המתקיימות במגוון הייחודי בכל רשות ורשות, תוך מתן תשומת לב גם להצטלבות הזהויות (Intersectionality) - התייחסות למפגש שבין דת למצב תעסוקתי, בין מצב משפחתי לצרכים רפואיים, בין מיקום גאוגרפי לזהות מינית וכן הלאה.



פרק #02

אסטרטגיות ויוזמות לקידום שוויון מגדרי הממוקדות בגברים, נערים וילדים

⁷ המושג גברויות מדגיש כי אין רק צורת גבריות אחת, אלא מגוון צורות של גבריות התלויות בהקשר חברתי, גאוגרפי, תרבותי, דתי, מעמדי, אתני, אידאולוגי, מיני ועוד.

הצעות

תוכניות לנערים

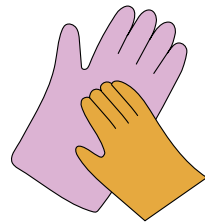
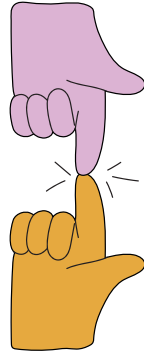
יוזמות לילדים ולנערים המטפחות מודעות לתפיסות גבריות מיטיבות ושוויוניות. התוכניות מתמקדות בבחינה ביקורתית של נורמות חברתיות, מנקודת מבט של העצמה ולא של האשמה. נוסף על כך, התוכניות מציעות כלים ליחסים מיטיבים, תרגול תקשורת מכבדת, פיתוח קבוצת שווים גברית קונסטרוקטיבית וקידום מעורבות חברתית.

הכשרות למחוזי מדיניות חינוך ולאנשי ונשות חינוך

הכשרות למנהלים. ות מחלקות חינוך ומוסדות חינוך, וכן לאנשי ונשות חינוך, המכשירות לחינוך מודע גבריות. ההכשרות מציידות אנשי ונשות חינוך בכלים להתערבות חינוכית מודעת גבריות וליישום חינוך מודע גבריות. ההכשרות כוללות כלים לניתוח מאפיינים של גבריות והשפעתם על עולם הילדים והנוער, בחינה של אלימות פיזית כתופעה מגדרית והתנסות בהטמעת חינוך מודע גבריות.

תוכניות לשילוב אבות נהורים מעורבים במערכות החינוך

קידום מעורבות אבות במסגרות החינוך; התמקדות בחשיבות תפקידם כהורים מעורבים, תומכים ומשמעותיים. תוכניות אלה יכולות לכלול מפגשי אב וילד במסגרת החינוכית - אירועים שבהם אבות משתתפים בפעילות חינוכית או ספורטיבית עם ילדיהם; סדנאות לאבות - הדרכה על היבטים הוריים של תמיכה רגשית, סיוע בשיעורי בית ושיחה על נושאים רגישים; ומעורבות בפעילויות בית-ספריות - הזמנת אבות להתנדב, להרצות, להשתתף בטיולים ולהיות חברים בוועדות ההורים.



חינוך

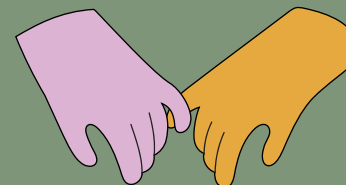
חינוך מודע גבריות מעודד ילדים וגברים לפתח עצמם כאנשים שלמים מבחינה רגשית, חברתית ואינטלקטואלית. בשדה זה נציע תוכניות להכשרת הורים ואנשי ונשות חינוך כסוכני שינוי, וכן תוכניות פדגוגיות לנערים עצמם.



רווחה

שירותי רווחה מודעי גבריות, המפתחים ומנגישים מערכות תמיכה לגברים תוך התמודדות עם חסמים ייחודיים לגברים. שירותי רווחה מודעי גבריות באים לידי ביטוי בהנגשת טיפולים ובהכשרת מטפלים. לעבודה מודעת גבריות.

דוגמאות



MOST מועדון
(Men of Strength)

ושינגטון DC, ארצות הברית

תוכנית חינוכית המוטמעת בבתי ספר ברחבי ארצות הברית, ומטרתה לספק לנערים מרחב תומך המאפשר להם לפתח הגדרות גבריות אישיות ומיטיבות. מועדון MOST הוא מרחב מפגש לנערים כבואם ליצור קשרים חברתיים, ללמוד ולתרגל מודלים של גבריות לא אלימה, לתרגל מנהיגות שוויונית וכן לפעול נגד אלימות בזוגיות ובמיניות.

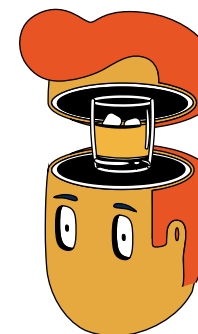


CBIM
(Coaching Boys into Men)

ארצות הברית

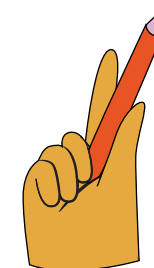
תוכנית להכשרת מאמני ספורט כסוכני שינוי. למאמנים השפעה מרכזית בחיי ילדים ונערים, ולעיתים הם מהווים עבורם מנטורים ודמויות לחיקוי. בתוכנית זו המאמנים דנים בנושאים דוגמת מנהיגות חיובית, מערכות יחסים בריאות, דימויי גבריות מגוונים, התנגדות לאלימות בזוגיות ובמיניות ומאבק בהטרדות, ורוכשים כלים להטמעת ערכים אלה בעבודתם עם הילדים והנערים.

הצעות



התמודדות עם התמכרויות

קידום תוכניות מודעות גבריות למניעת התמכרויות ולטיפול בהן. תוכניות אלה מתבססות על מודעות לקשר שבין גבריות להתמכרויות, וכוללות היבטים של מניעה – קמפיינים נגד התמכרויות הנשענים על שפה ודימויים גבריים וכן על ערכים גבריים; תוכניות התמודדות עם התמכרויות ברשות; ועידוד פנייה לטיפול בהתמכרויות כפעולה יום-יומית מיטיבה.



הנשרת מטפלים, יעוצות, עובדי רווחה ופסיכולוגיות לעבודה טיפולית מודעת גבריות (®PPPM)

הכשרת אנשי מקצוע לטיפול אמפתי, רגיש ומותאם להקשר המגדרי, תוך מתן כלים להבנת דפוסי התנהגות גבריים, לחצים חברתיים ומסגרות תרבותיות המשפיעות על גברים. ישום עבודה טיפולית עם דימויים גבריים, מתוך שאיפה להבנות פניסת גבריות חיובית.

קו סיוע לגברים

קו סיוע רשותי המציע תמיכה ולייווי לגברים במגוון תחומים ומצבים. קו הסיוע מאפשר לרשות לבצע מעקב אחר גברים ולתמוך בהם. קו הסיוע יכול להתמקד במגזר מסוים, בבריאות נפשית וברווחה רגשית, בהתמודדות עם אלימות במשפחה, באתגרי החיים בזקנה, במשברים כלכליים, בהתמודדות עם מצבי גירושין ומשמורת ועוד.

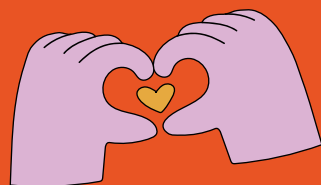


התמודדות עם חסמים לטיפול

גברים רבים נמנעים מפנייה לטיפול עקב חסמים דוגמת בושה וחשש להיחשף כחלשים או כפגומים. כמו כן, לעיתים גברים מתקשים לזהות סימפטומים של מצוקה נפשית. על מנת לעודד גברים לפנות לטיפול, יש לגבש – מתוך ההכרה בחסמים החברתיים-תרבותיים הייחודיים לגברים – אסטרטגיות המסייעות לזהות מצוקות ומעודדות לפנות לסיוע.



דוגמה



משרד הגברים (Männerbüros)

גרמניה

מרכזי סיוע ועזרה פסיכו-סוציאליים לנערים ולגברים. מרכזים אלה מעניקים ייעוץ פרטני, קבוצות תמיכה, ייעוץ פיננסי-חברתי, קבוצות תקשורת אבות-ילדים, סדנאות המתמקדות בתקשורת רגשית ובשיפור מיומנות הורית, וכן ייעוץ משפטי בתהליכי גירושין. המרכזים מנוהלים על ידי ארגון פרטי הזוכה למימון חלקי מתקציבים ממשלתיים ומוניציפליים, ומטרתם היא לקדם את שְׁלוּמוֹתם (Well-being) של גברים, לפתח את כלל החברה, לקדם דיאלוג והבנה בין-מגדריים ולפעול למען שוויון הזדמנויות.

⁸ PPM - positive psychology/positive masculinity: פניסת עבודה טיפולית המבקשת לרתום דימויים חיוביים של גבריות למען קידום תחושת האושר של היחיד. פעמים רבות המרחב הטיפולי אינו מודע לתהליכי החברות לגבריות ולהשפעתם על תפיסת העצמי. מטפלים ות המפתחים ות מודעות לכך, נוטים ות לראות בתהליכי ההבניה לגבריות תהליכים שליליים, ובכך הם עלולים להפנות אדם נגד רכיבים בזהותו. מתוך ההכרה בתהליכי ההבניה לגבריות, תפיסת ה-PPPM שואפת לרתום היבטים חיוביים של גבריות הגמונית כמשאבים קונסטרוקטיביים לפיתוח זהות גברית חיובית (עמידות, עצמאות, אומץ, היות חלק מקבוצה, גבורה ועוד). לכל אחד מאלה תצורות שליליות, אך בכל אחד מהם טמונת גם עוצמות חיוביות). על פי תפיסת זו, תחושת האישור, רתימת העוצמות הקיימות וחזוק הזהות הם נקודת מוצא המאפשרת לפתח עמידות בהתמודדות עם אתגרי החיים ולהתפתח כאדם רב-ממדי בעל משאבים עשירים.

הצעות

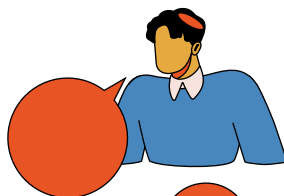
קליניקות לגברים

מרכזים המספקים שירותי בריאות כלליים, לצד התמקדות בתחומים הנוגעים לגברים במגוון שלבי החיים - מילדות ועד זקנה: התמכרויות, פרוץ בקרב גברים, בריאות ותפקוד מיניים וגופניים, סיוע נפשי ועוד. על קליניקות לגברים להתמקד בחסמים לפנייתם של גברים לטיפול רפואי באמצעות עיצוב המרחב באופן הפונה ומתאים עצמו לחווייתם של גברים, וכן באמצעות הכשרת הצוות המקצועי להתמודדות עם חסמים תרבותיים של גברים.



קבוצות תמיכה

קבוצות לגברים המתמודדים עם מחלות כרוניות, משברים משפחתיים או קשיים נפשיים דוגמת דיכאון וחרדה.



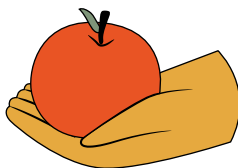
הכשרת רופאים ורפואה מודעת גבריות

מתן כלים לרופאים ורפואה מודעת לחסמים הייחודיים של גברים ולסיכונים ייחודיים להם: פוסט-טראומה בעקבות שירות צבאי, קושי לנהל כעסים, השפעה של עבודת יתר על הבריאות, איזון בית-עבודה כסוגיה בריאותית ועוד.



תוכניות מניעה ואורח חיים בריא

יוזמות וקמפיינים המתמקדים בתזונה בריאה, פעילות גופנית, שינוי הרגלים מזיקים והתמודדות עם התמכרויות, מתוך תפיסה מודעת גבריות ותוך התמקדות בתרבות ובסגנון החיים של גברים.



רפואה ובריאות

שירותי רפואה ובריאות מודעי גבריות מתבססים על הבנה וטיפול המותאמים לצורכי הבריאות הייחודיים של גברים, תוך התחשבות בגורמים חברתיים, פסיכולוגיים וביולוגיים המעצבים את חוויית הבריאות שלהם.

הורות ומשפחה



מדיניות המקדמת אבהות פעילה משקפת תפיסה הרואה גברים כזכאים להורות משמעותית, נוכחת ומיטיבה, עבור ילדיהם ועבור עצמם. נוכחות הורית משמעותית של אבות משפרת את הביטחון העצמי של הילדות והילדים, מאפשרת חלוקה שוויונית יותר של נטל מטלות ההורות, משפרת את איכות הקשרים המשפחתיים, מפחיתה מתחים זוגיים, מקדמת איזון עבודה-בית מיטיב יותר, וכן מאפשרת יציבות רגשית וכלכלית גבוהה יותר.

דוגמה

הקדן לבריאות גברים

(Canadian Men's Health Foundation)

מונטריאול, קנדה

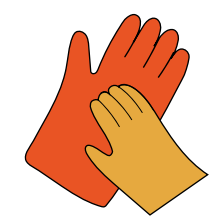
קרן שמטרתה לספק לגברים מידע, כלים ומוטיבציה בסוגיות הקשורות לבריאותם ולאיכות חייהם. הקרן מנגישה שאלונים אינטרנטיים לגילוי רמת הסיכון לבעיות בריאות נפוצות בקרב גברים, מפעילה רשת מעגלי תמיכה לגברים המתמודדים עם מתח, חרדה ודיכאון, מנגישה בדיקות בריאות ומעודדת התמודדות אמפתית עם התמכרויות. הקרן פועלת על פי מודל HIMM (Health, Illness, Men and Masculinities), הבוחן את ההשפעות המגוונות של תפיסות גבריות סטריאוטיפיות על בריאותם של גברים בשלבי החיים השונים – מילדות, נערות וצעירות, ועד בגרות וזקנה. המודל מציע תפיסת עבודה הוליסטית יישומית לנושא.



הצעות

תקופת לידה והורות ראשונית לאבות

נכון להיום, חופשת הלידה לאבות בישראל מצומצמת, וכרוכה בויתורה של האם על חלק מחופשת הלידה שלה. ברוב המוחלט של המקרים, אבות אינם מנצלים זכות זו - פעמים רבות עקב דרישת המעסיקים ולחצים חברתיים. כדי לחזק את השותפות בין בני הזוג במשק הבית, לצמצם מתחים וכן לאפשר לגברים הורות פעילה, נציע לפתח כלי מדיניות רשותית אשר יעודדו בתי עסק מרכזיים להעניק גיבוי לעובדים (גברים) הבוחרים לצאת לחופשת לידה. במקום שהדבר אפשרי נמליץ לאפשר תקופת לידה והורות ראשונית עבור גברים, או להציע תנאי עבודה גמישים יותר לגברים שזה עתה נכנסו בשערי ההורות.



סדנאות וקורסים לאבהות פעילה

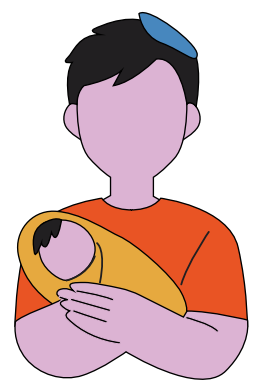
הכשרת גברים לידע ולכלים הפרקטיים הנדרשים להתמודדות עם אתגרי ההורות, וכן יצירת שיח על תפקידים הייחודי של גברים כאבות. סדנאות אלה מזמנות תמיכה רגשית, פיתוח מיומנויות הוריות והתמודדות עם לחצים.

קבוצת תמיכה לאבות

קבוצות המאפשרות לאבות לשתף בחוויות, באתגרים וברגשות הקשורים לאבהות. קבוצות אלה מהוות מרחב בטוח לשיתוף בחוויות של לחצים חברתיים ואתגרים אישיים, וכן לחיבור אישי לאבות אחרים. לצד השיתוף באתגרים האישיים, בקבוצות נידונים גם החסמים המונעים מאבות להשתלב בהורות, ונבחנת יכולתם של היחיד והקבוצה להתמודד עם חסמים אלה.

מרחבים מעודדי אבהות פעילה

התאמת שירותי הבריאות והחינוך כך שיהיו מזמינים לאבות. לדוגמה, הכשרת צוותי טיפת חלב לתמוך באבות, לעודדם להורות פעילה ולתת להם מידע על בריאות הילד.



קמפיין לאיזון עבודה-בית

העלאת המודעות הציבורית לחשיבות שבאיזון בין קריירה לחיי משפחה, בדגש על אבהות פעילה ומשמעותית. קריאה למעסיקים לאפשר שעות עבודה גמישות ועבודה היברידית, תוך כדי תמיכה באבות והדגשת הפוטנציאל הטמון בזמן איכות עם הילדות.

דוגמה



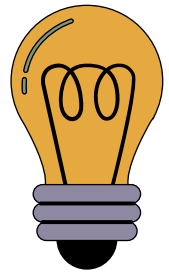
בית הספר לגברים לעבודות הטיפול והבית (Escuela de Hombres al Cuidado)

קולומביה

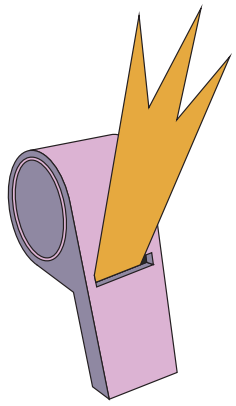
יוזמה רשותית לקידום שוויון מגדרי ולסיוע לגברים בגיבוש אבהות פעילה במרחב המשפחתי ובמשק הבית. בית הספר מספק סדנאות יומיות ללא תשלום לתרגול מיומנויות דוגמת החלפת חיתולים, סירוק שיער ומטלות ביתיות נוספות, וכן תוכניות בנות שישה עד שמונה מפגשים המשלבות הקניית מיומנויות דוגמת ניקיון וגיהוץ עם שיח קבוצתי על אבהות. בית הספר מפעיל גם תוכניות ניידות באזורים שונים בעיר, והכשרות "פופ אפ" למיומנויות טיפול בסיסיות ברחובות העיר.

הצעות

הכשרת מנהלי.ות מוסדות קהילה ותדבות
פיתוח שיח בקרב מנהלי.ות מוסדות קהילה ותדבות עירוניים על היבטים מגדריים בעבודתם.ן. שיח זה שם דגש על פיתוח מענים המביאים בחשבון תפיסות גבריות שונות, וכן את צורכיהם הייחודיים של גברים.

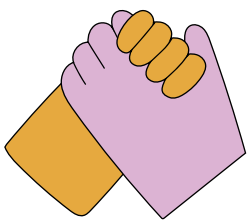


מעגלי גברים אזורים, בדגש על מפגש בין גברים החולקים קשיים דומים
מרחב בטוח המאפשר לגברים לקיים שיח רגשי, לדון באתגרי החיים ולהתמקד בנושאים משותפים כגון מערכות יחסים, הגשמה אישית וזהות. מעגלי הגברים יכולים לפנות לאוכלוסיות מובחנות (גברים משרתי מילואים, אבות, גברים צעירים, גברים מחוץ למעגל העבודה וכו') או להיות מעגלים כלליים.



עבודה מודעת גבריות עם מאמני ספורט
מתוך ההכרה כי מאמני ספורט הם דמויות מפתח בעיצוב הזהות הגברית בקרב נערים וגברים צעירים, קיום הכשרות המעודדות מאמנים להטמיע ערכים של כבוד, שוויון ושיתוף פעולה בספורט, וכן למנוע אלימות ותחרותיות רעילה.

אידועי קהילה ותדבות מודעי גבריות
הרצאות, סרטים ומפגשי שיח המעודדים עיסוק בגבריות ובדימויי גבריות, במגוון מרחבי תרבות: מתנ"סים, מרכזי יום לקשיש, מרכזי צעירים.ות ועוד.



תרבות, פנאי והעצמה אישית

בתוך מרחב התרבות והפנאי מתעצבות תפיסות חברתיות ונרקם מארג החיים החברתיים, האישיים וההתפתחותיים. מדיניות תרבות ופנאי מודעת גבריות מעצבת מרחב המאפשר לגברים להתפתח ולצמוח באופן אותנטי ועצמאי. מדיניות זו שואפת להרחיב את גבולות הדימוי הגברי ולתמוך בגברים במגוון תחומי החיים, דרך פעילויות שיח והעצמה אישית, וכן דרך חשיפה למגוון דימויי גבריות.

דוגמאות



פרומונדו
(Promundo)

ברזיל

יוזמה לקידום תפיסת גבריות חיובית ולצמצום אלימות, דרך פעולות דוגמת מעגלי גברים, קמפיינים שמטרתם פיתוח דימוי גבריות רחבים, אירועי ספורט מודעי גבריות והעלאת המודעות לאלימות כלפי נשים. פרומונדו מעצבים מחדש את תפיסת הגבריות בברזיל, ומבנים גבריות מגוונות ואמפתית הנטועה במארג יחסים אנושיים.



אל תעצמו עיניים, ישראל
(אסל"י - ארגון סרט לבן ישראל - גברים נגד אלימות כלפי נשים)

ישראל

ארגון אסל"י ועיריית תל-אביב-יפו מציינים יחדיו את יום המאבק הבינ-לאומי באלימות כלפי נשים. עם שלל האירועים שהארגון והעירייה מארגנים נמנים אירועים קהילתיים דוגמת הרצאות, סדנאות, הצגות ועוד, מערכי שיעור לכיתות י"ב בבתי הספר, קמפיין רשותי ומפגשי שגרירים - גברים למניעת אלימות כלפי נשים.

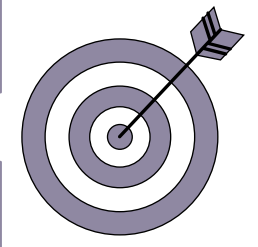
מודעות למגוון דימויי גבריות ועידודם בפרסומי דוברות הרשות

פרסומים ציבוריים המשקפים גבריות מגוונות, כולל דימויי גברים וגבריות במגוון תפקידים וסיטואציות. זאת במטרה לאפשר לגברים להיחשף לייצוג של מגוון כישורים, רגשות ורצונות.



קמפיין מאבק באלימות המתמקד בגברים

קמפיין הפונה לגברים במטרה לצמצם אלימות, להגביר את המודעות לאלימות, לשבור מעגלי אלימות ולעודד פנייה לעזרה. הקמפיין מדגיש ערכים דוגמת אחריות אישית וכבוד במערכות יחסים.



קמפיין רשותי לקידום מודלים חיוביים של גבריות

עידוד גברים לפתח איזון עבודה-בית, לקיים תקשורת רגשית עם בתן הזוג, לתקשר צרכים, לפנות לעזרה במידת הצורך וכו', תוך אימוץ שפה המותאמת לתרבות גברית ולדימויי גבריות רווחים.





סיכום

חוברת זו מציעה תפיסה מערכתית לפיתוח מדיניות רשותית המבוססת על חשיבה מודעת גבריות ככלי לקידום שוויון מגדרי ולחיזוק החוסן הקהילתי. הצורך בכך מתחדד במיוחד במציאות שלאחר מתקפת הטרור של ה-7 באוקטובר 2023, אשר הביאה לטלטלה רגשית, כלכלית וחברתית חסרת תקדים.

בתקופה שבה משפחות רבות מתמודדות עם אובדן, טראומה וקריסה של תחושת הביטחון האישי, חשוב מתמיד לקדם מדיניות רשותית המאתגרת תפיסות סטריאוטיפיות ומקדמת מציאות שבה גברים ונשים כאחד נהנים מחירות אישית, כלכלית וחברתית.

מציאות המלחמה הממושכת משפיעה על כל רובדי החברה הישראלית. מצב זה מחייב אותנו לבחון מחדש תפיסות חברתיות. דווקא עיתות משבר מזמנות פתיחות ליוזמות חדשות ולערוצי חשיבה חדשים. חוברת זו מציעה גישה מערכתית חדשנית השואפת להטמיע פרקטיקות מודעות גבריות במגוון שדות פעולה רשותיים, במטרה לחזק את הרשות ולהגביר את הביטחון והיציבות בקהילה כולה.

עלינו להיערך לתהליכי שיקום חברתיים שיסייעו במניעת נזקי משנה מתמשכים. ביישום מדיניות רשותית מודעת גבריות חבוי הפוטנציאל להגברת החוסן הקהילתי, לחיזוק תחושת הביטחון והביטחון הממשי, וכן לצמצום האלימות.

למען קידום המהלך, אנו מזמינים את כלל הגורמים הרלוונטיים להצטרף ליוזמה ולפעול איתנו יחד ליצירת שינוי מהותי ועמוק – למען חברה חזקה, בריאה ושוויונית יותר.

- Ashlee, K. C., Spencer, L. G., Loeffelman, M., Cash, B., & Muschert, G. W. (2018). fostering critical awareness of masculinity around the world. In G. W. Muschert, K. M. Budd, M. Christian, B. V. Klocke, J. Shefner, & R. Perrucci (Eds.), *Global agenda for social justice* (pp. 73-80). Bristol University Press.
- Bareket, O., & Fiske, S. T. (2025). *Lost opportunities: How gendered arrangements harm men*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 122(5).
<https://doi.org/10.1073/pnas.2320788122>
- United Nations. (2002). *Gender mainstreaming: An overview*. UN.
- פרק 1. גברים, גבריות ואי-שוויון מגדרי | אי-שוויון מגדרי**
- אלמו-קפלטל, ג' (2024). נתונים על אלימות בשנת 2023 ובמהלך מלחמת חרבות ברזל, בדגש על אלימות כלפי נשים. הכנסת - מרכז המחקר והמידע.
- בוקובזה, ג' (2017). הדרמה של הגבריות החדשה. מודן.
- וייס, א' (2024). תמונת מצב המדינה: תרשימים בנושאי חברה וכלכלה בישראל. מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית בישראל.
- זילברמן, נ' ורסובסקי, א' (2019). פרופיל אישיותי של אנשים עם התמכרויות שונות. פסיכואקטואליה, 74, 19-28.
- משרד הבריאות. (2023). *אובדנות בישראל*. אתר משרד הבריאות.
- צמרת, ה', בן-אליהו, ה', חזון, נ', הרצוג, ח', בסין, ל' ובריי-גארב, ר' (2024). מדד המגדר: אי-שוויון מגדרי בישראל, 2023. מכון ון ליר.
- שוורץ, ל' (2025). גבריות, רפואה ומגדר. בתוך ש' אורשלימי ולי' השילוני דולב (עורכות), *רפואה, מין ומגדר*. האוניברסיטה הפתוחה.
- Boettcher, N., Mitchell, J., & Lashewicz, B. (2019). Men's work-related stress and mental health: Illustrating the workings of masculine role norms. *American Journal of Men's Health*, 13(2).
<https://doi.org/10.1177/1557988319838416>
- Chanfreau, J. (2023). The persistence in gendering: Work-family policy in Britain since Beveridge. *Journal of Social Policy*, 52(4), 981-998.
- Fraser, N. (2017). Crisis of care? On the social-reproductive contradictions of contemporary capitalism. In T. Bhattacharya (Ed.), *Social reproduction theory* (pp. 21-36). Pluto Press.
- Montgomery, A. E., Szymkowiak, D., & Culhane, D. (2017). Gender differences in factors associated with unsheltered status and increased risk of premature mortality among individuals experiencing homelessness. *Womens Health Issues*, 27(3), 256-263.
<https://doi.org/10.1016/j.whi.2017.03.014>
- Rosaldo, M. Z. (1974). Women, culture, and society: A theoretical overview. In M. Rosaldo & L. Lamphere (Eds.), *Women, culture and society* (pp. 17-42). Stanford University Press.
- United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC]. (2024). *Global study on homicide 2023: Trends, Contexts, data*. Vienna.
- Waismel-Manor, R., Wasserman, V., & Shamir-Balderman, O. (2021). No room of her own: Married couples' negotiation of workspace at home during COVID-19. *Sex Roles*, 85(11-12), 636-649.
<https://doi.org/10.1007/s11199-021-01246-1>



מקורות

תפיסות סטריאוטיפיות של גבריות כגורם סיכון

- Courtenay, W. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A Theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401.
[https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(99)00390-1)
- Fleming P. J., Lee, J. G., & Dworkin, S. L. (2014). "Real men don't": Constructions of masculinity and inadvertent harm in public health interventions. *American Journal of Public Health*, 104(6), 1029-1035.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301820>
- Logoz, F., Eggenberger, L., Komlenac, N., Schneeberger, M., Ehlert, U., & Walther, A. (2023). How do traditional masculinity ideologies and emotional competence relate to aggression and physical domestic violence in cisgender men? *Frontiers in psychology*, 14, 1100114.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1100114>
- Tomsen, S., & Gadd, D. (2019). Beyond honour and achieved hegemony: Violence and the everyday masculinities of young men. *International Journal for Crime, Justice and Social Democracy*, 8(2), 17-30.
<https://doi.org/10.5204/ijcjsd.v8i2.1117>

התנהגויות המזכות בהכרה חברתית או בענישה חברתית

אופנהיים-שחר, ס' (2018). איך עוברים מ"לגעת" ל"לדעת": מעקב אחר עבודת גבולות כביטוי לדילוג מגוון של צעירים בקהילת פיק-אפ עם תפיסות "גבריות". *מגמות: רבעון למדע ההתנהגות*, 2(2)52, 45-75.

שוורץ, י' (2024). חינוך לגבריות חדשה: דילמות בחינוך מגדרי לנערים בתיכונים בישראל. *רסלינג*.

היעדרם של גברים ממדיניות לקידום שוויון מגדרי

מצנר-חרותי, י' (2017). "צריך לעבוד על זה": בחינת יחסי הגומלין בין נורמות של גבריות, אבהות ודרישות שוק העבודה. *המשפט, כ"ג*, 231-262.

- Kaplan, D., Rosenmann, A., & Shuhendler, S. (2017). What about nontraditional nontraditional masculinities? Toward a quantitative model of therapeutic new masculinity ideology. *Men and Masculinities*, 20(4), 393-426.
<https://doi.org/10.1177/1097184X16634797>

גברים, 7 באוקטובר 2023 ומלחמת 'חרבות ברזל'

אלון, מ' (2024, 25 ביולי). "בסך הכל רצינו לחזור הביתה בשלום": מפגש עם לוחמי כיתת כוננות בשבוע שאחרי ה-7/10 [הרצאה בכנס]. *גברים במפגש עם אוניברסיטת וינסטון: מלחמה להחלמה. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב*.

גור, א' (2024, 25 ביולי). מבט של תקווה בתוך חוסר אוניברסיטת תל-אביב. *גברים במפגש עם אוניברסיטת תל-אביב. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב*.

גור דותן, ר' (2024, 25 ביולי). מה מסתתר מתחת לגלימה? מבט של אישה ומטפלת זוגית על גברים הנקראים למלחמה [הרצאה בכנס]. *גברים במפגש עם אוניברסיטת וינסטון: מלחמה להחלמה, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב*.

גילבר, א', ספקטור מרזל, ג', לוי, א' ודקל, ר' (2018). בין שבר לשינוי: זהות גברית של חיילים לשעבר הסובלים ממצוקה פוסט טראומתית בעקבות חשיפה לקרב. *חברה ורווחה, לח(2)*, 418-401.

גיל, ד' (2023). השפעות פסיכולוגיות צפויות של מלחמת חרבות ברזל על הלוחמים ועל אזרחי מדינת ישראל. *פסיכואקטואליה*, 92, 60-57.

צבי כהן, נ' (2025, 30 במרץ). 75% ממשתי המילואים נפגעו כלכלית מהשירות; 41% פוטרו או נאלצו לעזוב את מקום עבודתם. *דבר*.

עופר, נ' (2025, 15 ביולי). אבות מעורבים רגשית: שובר השוויון בטיפול בטרומה בילדים צעירים [הרצאה בכנס]. *גברים במפגש עם אוניברסיטת וינסטון: מלחמה להחלמה. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב*.

עמרייה, נ', ברזני, ה' וגבע, א' (2024). *השפעת מלחמת חרבות ברזל על שוק העבודה - יוני 2024*. אגף הכלכלן הראשי, משרד האוצר.

פלינט, ת', איתן, ש' ורונאל, נ' (2025). חוסר-אוניברסיטת וינסטון: חווית חוסר האונים ככלי טיפול בקורבנות טראומה. בתוך י' אידיסיס, ל' כהן-רז ופ' סילפן (עורכים), *קרימינולוגיה קלינית בישראל: תיאוריה, מחקר וקליניקה* (עמ' 747-779). אוניברסיטת בר-אילן.

אובדן כוחם של גברים עלול להוביל לעליית קרנן של תפיסות נוסטלגיות סטריאוטיפיות של גבריות

Westmarland, N., Almqvist, A., Egeberg Holmgren, L., Ruxton, S., Burrell, S., & Delgado Valbuena, C. (2021). *Men's activism to end violence against women: Voices from Spain, Sweden and the UK*. Policy Press.

פרק 2. אסטרטגיות ויוזמות לקידום שוויון מגדרי הממוקדות בגברים, נערים וילדים

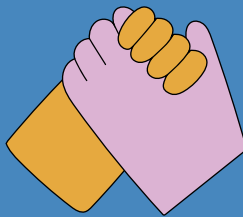
אבגר, ע' ואלמגור-לוטן, א' (2021). *הסדרי חופשה לאבות בעקבות לידת ילד: סקירה משווה*. הכנסת - מרכז המחקר והמידע.

קונל, ר' (2009). *גבריות*. פרדס.

שוורץ, י' (2025). *גבריות, רפואה ומגדר*. בתוך ש' אורשלימי וי' השילוני דולב (עורכות), *רפואה, מין ומגדר*. האוניברסיטה הפתוחה.

Evans, J., Frank, B., Oliffe, J. L., & Gregory, D. (2011). Health, illness, men and masculinities (HIMM): A theoretical framework for understanding men and their health. *Journal of Men's Health*, 8(1), 7-15.
<https://doi.org/10.1016/j.jomh.2010.09.227>

Kiselica, M. S., & Englar-Carlson, M. (2010). Identifying, affirming, and building upon male strengths: The positive psychology/positive masculinity model of psychotherapy with boys and men. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 276-287.
<https://doi.org/10.1037/a0021159>



■■■■ HEINRICH BÖLL STIFTUNG
TEL AVIV



המסוּר
מרכז הדרכה תנועת דרור-ישראל