



עשייה חברתית תכנית "חבל זוג"

**תמיכה בלוחמים משוחררים
המתמודדים עם פוסט טראומה
באמצעות רכיבה טיפולית**

פברואר 2023



**הצעה זו מוגשת מטעם עמותת העטלף
ובשיתוף פעולה עם "חיבור טבעי" למימון
פתיחת קבוצת חבל זוג בפעילות רכיבת סוסים
טיפולית.**



עמותת העטלף

עטלף היא עמותת בוגרי שייטת 13 שייעודה לקיים קהילת חברים פעילה ותומכת ולסייע לחבריה להשתלב, להוביל ולתרום בחברה בישראל ברוח ערכי השייטת.

מטרות:

✪ לתרום לכלל החברה בישראל בדגש לנפגעי שירות ביטחון ולנוער בסיכון, באמצעות פעילות התנדבותית בים וסביבתו.

✪ לטפח ולחזק קהילה פעילה ותוססת המקיימת קשר חם בין חבריה, מקדמת עזרה הדדית ומסייעת לחבריה.

✪ לתמוך, להעצים ולסייע למשפחות השכולות.

✪ לתמוך ולסייע לנפגעי השירות בשייטת 13, נפגעי גוף ונפש וחולי הקישון.

✪ לתמוך בשייטת 13, בחייליה בסדיר ומילואים.

✪ לסייע לשייטת 13 במיסוד מורשתה ובקידום פרויקטים ייחודיים.

עשייה עבור החברה הישראלית

העמותה שואפת לתמוך ולהעצים אוכלוסיות שונות בחברה הישראלית, בדגש על נפגעי שירות הביטחון ונוער בסיכון, על ידי שימוש בחוזקות שיש לחברי קהילת העטלף והקשר הטבעי שלהם לים.

בעזרת מתנדבי הקהילה ואנשי המקצוע של עמותת העטלף, תוכניות העמותה השונות מעניקות סיוע פרטני, מותאם וארוך טווח ומסייעות לקהלי היעד שלנו להתמודד עם קשיי היומיום.





תוכנית חבל זוג

"חבל זוג" הינו החבל המחבר בין שני צוללנים בצלילה קרבית ומאפשר לשמור אחד על השני בעת צרה. חבל זה מסמל אחריות ואמון אחד בשני, כמו גם את היכולת לתקשר בחושך ובדממה.

כיום, כ-6,000 לוחמים משוחררים מוכרים רשמית כפוסט טראומטיים. ההערכה היא שמספר זה מייצג רק 10% מאוכלוסיית המשוחררים המתמודדים עם חוויות קרב ולחימה (פוסט טראומה).

לרוב, עבור אוכלוסיית המשוחררים המתמודדים עם פוסט טראומה חמורה ביותר, טיפול ותוכניות אחרות אינן יעילות. הם מרגישים מבודדים ובודדים, מאמינים שמי שמנסים לעזור להם – מטפלים, בני משפחה, חברים – אינם יכולים לעזור אם הם לא מבינים את מצבם, ואינם יכולים להבין אם הם לא עברו את אותה עוצמה של לחימה ולחץ מבצעי.

תכנית חבל זוג הימית מלווה ומעצימה לוחמים משוחררים המתמודדים עם פוסט טראומה מכלל מערכות הביטחון באמצעות מסגרות קבוצתיות הכוללות שלוש מגמות ימיות: שייט, צלילה וגלישה.

המטרות העיקריות והחשובות של תכנית זו הן לאפשר לאותם לוחמים משוחררים להחזיר את החוסן והביטחון העצמי, לשפר את איכות חייהם כמו גם את חיי המשפחה והחברה ולתמוך בהם בתהליך ההכרה מול משרד הביטחון.

בתכנית, לכל פצוע פוסט טראומתי ("משתתף") מוצמד מתנדב שהינו בוגר לוחם היחידה לליווי צמוד למשך שנה ויותר. ליווי זה, מאפשר מפגש בגובה העיניים בין לוחמים ומייצר שיח משותף וניפוח המחסום של "זר לא יבין זאת". מיותר לציין כי השקט הנפשי האופייני ללוחמי השיטת תורם רבות לתהליך הליווי.

כמו כן, הליווי מתבצע גם מעבר לשעות הפעילות המוגדרות וזאת במטרה לעזור למשתתף להתגבר על המכשולים עימם הוא מתמודד בחיי היום יום.





רכיבה טיפולית

ההצלחה של התכנית במגמות הימיות, בשילוב הביקוש הרב הן מצד המשתתפים הסובלים מפוסט טראומה והן מצד המתנדבים לפתיחת פעילויות יבשתיות, הובילו לשיתוף פעולה עם "חיבור טבעי", אשר מפעיל תכנית שיקום ייעודית לנפגעי פוסט טראומה באמצעות רכיבה על סוסים.

במשך שנה כל קבוצה תיפגש אחת לשבועיים למשך שלוש שעות, במהלכן יועברו תכנים מקצועיים על ידי מדריך מקצועי. בנוסף, לכל קבוצה יתלוו אנשי טיפול המתמחים בפוסט טראומה וילוו את הקבוצה בכל שלבי התכנית.

ההשפעה של רכיבת סוסים טיפולית על נפגעי פוסט טראומה

רכיבה על סוסים מאפשרת לנו לחוות את התנועה המונוטונית שהסוס מייצר, להנות מפעילות גופנית בריאה ולצאת למרחבי הטבע הפתוח. הודות לכך, מופחת תסמין עוררות היתר, שהינו בין התסמינים המשמעותיים של פוסט טראומה, והמשתתף מרגיש רגיעה.

כמו כן, היכולת לשלוט בסוס (חייה גדולה, עוצמתית ורגישה) ולנהל עימו מערכת יחסים של הבנות ושיתוף פעולה מאפשר למשתתף לחוות תחושת מסוגלות. תחושה זו מחזקת את הבטחון העצמי ועוזרת לו להתמודד עם ההימנעויות שהוא חווה במהלך חיי היומיום שלו. כל זאת בתוך מפגש חברתי בו הוא זוכה להכיר ולשמוע חברים אחרים אשר מתמודדים עם חוויות דומות, ולשפר ולחזק את הקשרים החברתיים שלו.

ישנו דמיון בין הסוס למשתתף הסובל מפוסט טראומה. התנהגות הסוס כחייה נטרפת מביאה לידי ביטוי קווי אופי משמעותיים של רגישות, ערנות גבוהה, תגובתיות מהירה וסריקת סביבה מתמדת. קווי אופי דומים ניתן למצוא גם אצל אנשים הסובלים מפוסט טראומה. עובדה זו מאפשרת למשתתף לחוות תחושת הזדהות עם הסוס אשר מסייעת בתהליך של מודעות, הכלה, קבלה ושינוי.

הסוס הינו חיה תמימה לחלוטין אשר מאפשרת למטופל לחוות חוויה שהיא נטולת דעות קדומות ושפיטה. הרצון הבסיסי ביותר של הסוס הוא לרצות את בקשת הרוכב.



מטרות

1. העצמה ושיפור איכות חייהם של לוחמים משוחררים מצה"ל המתמודדים עם פוסט טראומה
2. חיבור משתתפי התוכנית לבוגרי השייטת, והיותם חלק מקבוצת שווים בפעילות ימית
3. עידוד ותמיכה במשתתפי התוכנית במסלול ההכרה וההתנהלות מול משרד הביטחון
4. בניית פלטפורמה התנדבותית ייחודית עבור קהילת העטלף

תקציב 2023

עלויות התכנית כוללות:

מטפל צמוד, מדריכים מקצועיים, אוכל ושתייה, ביטוחים, אביזרים, אירועים חברתיים, סדנאות (הכנה, אמצע וסיום), סוסים.

עלות	תיאור
₪47,600	ציוד רכיבה ומדריכים
₪12,750	מטפל
₪65,000	אירועים
₪4,500	ציוד עזר
₪3,400	כיבוד ושתייה
₪3,000	הערכה
₪136,250	סה"כ





תמכו בתכנית "חבל זוג"

תמיכתכם תעזור לנו להמשיך ולשרת את הלוחמים הפוסט טראומטיים הקשים ביותר באמצעות תכנית עוצמתית זו המשלבת אחוות לוחמים אשר מבינים אחד את השני, תמיכה קבוצתית ומטפל מקצועי המלווה כל אחד מהמשתתפים.



לתרומות ולמידע



054-611-5577



ceo@atalef.com



רחוב השונית 2, הרצליה