



טבעאדם

طبيعة إنسان

Human Nature

RECONNECTING

הטבע כמרחב מרפא: תיאוריה וניסיון טיפולי

ד"ר תמיר רוטמן | Free Spirit Experience

A black and white photograph of a person standing in a field of tall grass, holding up a large net. Several birds are flying out of the net, their wings spread. The sky is overcast and cloudy. The overall mood is one of release and freedom.

הטבע כמרחב מרפא

בין טיפולי למטפל
נמצא האדם העומד
לצידם של אחרים

טיפול התנסותי בטבע

Experiential Therapy

“Let the mountain Speak”

Wilderness Therapy

Nature Therapy

- החיבור הרוחני לטבע
- החיבור החיצוני והפנימי
- טכסים וחכמה שבטית
- חיפוש, חיבור וצמיחה

- החיבור לטבע הפראי
- ניתוק מהציוויליזציה
- אתגר, הישרדות
- מסוגלות, אתחול מחדש, תלות ועצמאות

Adventure Therapy

- משחקיות, הפעלה ולמידה
- חבלים, אתגרים, מתקנים
- מסוגלות, גיבוש קבוצתי

עקרונות מרכזיים של טיפול בטראומה בטבע

- הצורך משתנה בין אדם לאדם ולאורך תהליך ההתמודדות, מהאירוע עצמו, גם אם הוא מתמשך, ולאחריו לעיתים לאורך זמן רב
- הבסיס לתהליך הריפוי הוא מרחב פנימי בטוח ורגוע ועבודה עם המערכת הסימפטטית והמערכת הפרה-סימפטטית
- הטבע מחבר אותנו לשקט ולמרחב
- השהייה בטבע יכולה להגביר ולהחזיר תחושות שליטה, מסוגלות, התמודדות אמיתית ופשטות
- דרך הטבע אנו יכולים להכליל מיומנויות וויסות, רגיעה ותפקוד לחיינו היומיומיים
- בשלבים מתקדמים יותר הטבע יכול לאפשר ולפתוח אפשרויות עיבוד מגוונות, ישירות והשלכתיות-טכסיות

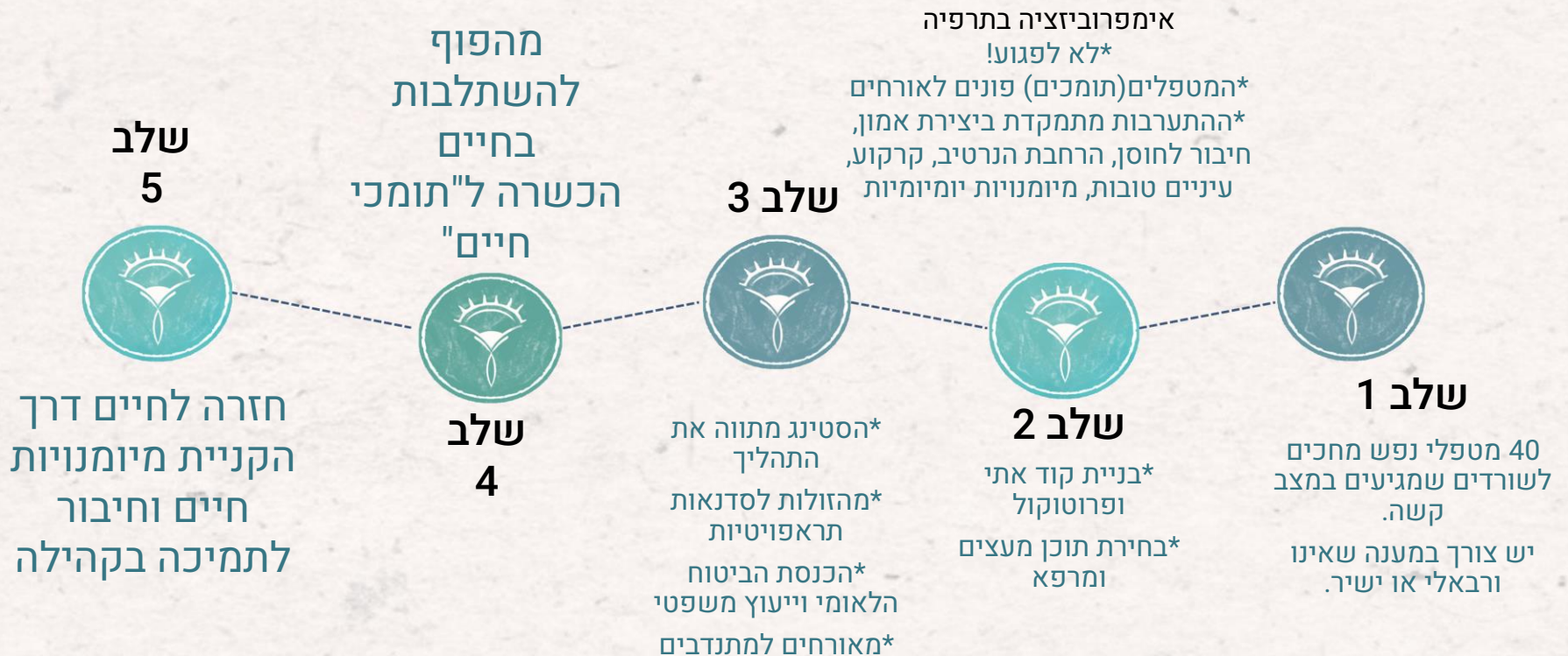


"מרחב מרפא" מענה נפשי אינטגרטיבי לטראומה, חדשנות בבריאות הנפש בישראל



ד"ר לייה נאור

תהליך ההתפתחות של מרחב מרפא: מציאות קודמת לחלום





תכנית התמיכה לשורדי הנובה במתחם "נפש חופשית"

סדנאות בנות 3 ימים לכ-15 משתתפים במטרה לאפשר הבנה ונגישות נוחה ופשוטה למושגים סביב הטראומה ולמזער את הסיכון להתפתחות פוסט טראומה. ככל שהזמן מהארוע עובר, לזהות מאפייני פוסט טראומה אצל המשתתפים ולהציע כלים להתמודדות.

לתהליך 3 מרכיבים עיקריים:

- בניית קהילה תומכת, מחבקת ומכילה אשר חברים בה המשתתפים עצמם, צוות ההדרכה שלנו, אנשי המקצוע הטיפוליים והמתנדבים השונים.
- לימוד והסברים על מושג הטראומה - עיבוד, שיתוף במידה המתאימה באופן פרטני.
- חוויה ועשייה- אנו מאמינים שהעשייה והחוויות המשותפות מייצרות קשר ובנות קהילה, תוך הבנה שהעשייה היא כלי משמעותי בתהליך ההחלמה.





"ריטריטים" מרוחקים לאנשי חינוך מהעוטף

ריטריטים בני 3-5 ימים בשייט לקפריסין, בטבע של צפון איטליה ובצפון הארץ להנהגות חינוך שדרות ואשכול ולאנשי החינוך באשכול

• ניתוק מהסביבה המוכרת, רווית עבודה ולחץ

• חיבור לטבע, למרחבים, לשקט ולעשייה מקרקעת

• שהיה משותפת כקהילה במרחבי החיים ותמיכה הדדית

• עיבוד תהליכי של חוויות אישיות וקבוצתיות



Positive Psychology



Magic!!!

