

ארז

על שם תת אלוף ארז גרשטיין



מבט על

עמותת ארז פועלת עבור לוחמים שחוו חוויות לחימה מורכבות ומסייעת להם לעבד את החוויות ולחיות חיים טובים יותר

הסיוע נעשה באמצעות מסעות בטבע בהם אנו יוצרים שילוב ייחודי ומיטבי בין פעילות "אקסטרים" ועיבוד רגשי

העמותה פועלת למען החיילים ללא מטרות רווח והוקמה לזכרו של תת אלוף ארז גרשטיין ז"ל ע"י שמעון פריינטה, ממייסדי ומפקדי יחידת האלפיניסטים

בעמותה פועלים בהתנדבות לוחמי יחידת האלפיניסטים בשיתוף עשרות אנשי מקצוע מובילים בתחומי הפוסט טראומה, הדרכת פעילויות אקסטרים ומסעות בטבע

המודל הטיפולי הייחודי של העמותה

שילוב בין פעילות אתגרית עצימה בטבע
עם התערבות פסיכולוגית אישית וקבוצתית
לעיבוד החוויה

השילוב בפעילות זו הוכח מחקרית כמפחית
תסמיני פוסט טראומה בקרב חיילים

כמו כן נראה שיפור דרמטי ברווחה הנפשית,
בחיזוק תחושת המסוגלות ובחיבור החברתי
בקרב החיילים

פעילות אקסטרים

אתגר המכריח ריכוז ב"כאן ועכשיו" • יציאה מ"לופים" מחשבתיים שליליים • הצלחות בזמן אמת • תחושת מסוגלות ואוטונומיה



עיבוד רגשי

שיתוף חוויות • יצירת משמעות • תחושת שייכות

אינטגרציה בין גוף לנפש

חיבור בין חוויה פיזית להבנה רגשית • יסות רגשי דרך פעולה

שינוי רגשי עמוק

ירידה בתסמיני PTSD • עלייה בביטחון עצמי • תחושת שליטה

תחושת מסוגלות ומשמעות

"אני יכול להתמודד" • "יש לי כיוון" • "יש משמעות לחוויה שלי"

חויית מסע שלמה

מוטיבציה פנימית • חיבור לעצמי ולאחרים • תנועה קדימה בחיים

מאז 7 באוקטובר קיים צורך קריטי במניעה, הפחתה, ותמיכה שוטפת בטיפול בפוסט טראומה בקרב לוחמים שנפגעו

אגף השיקום מטפל כיום בכ-18,500 חיילים שנפגעו במהלך המלחמה. מתוכם, לפחות מחצית סובלים מפגיעות נפשיות

בשנה האחרונה הוציאה עמותת ארז מאות חיילים למסעות העיבוד, בעוד מאות חיילים נוספים במסגרת צוותים אורגניים מהמלחמה פנו אלינו והביעו צורך להיעזר במסעות שלנו

המסע אורך 8 ימים ומתקיים באלפים, לאחר שבב ראיונות, הכנה ומפגשים הנותנים לנו כלים להעניק את הריפוי הטוב ביותר. יעילות המסעות נבדקת ומנוטרת במסגרת מחקר תחת פרוטוקול מאושר וועדת הלסינקי

אנו פועלים כדי לא להשאיר אף לוחם מאחור.



תוצאות המסע

ממצאי שאלונים שהועברו ללוחמים חשפו כי 12% מהלוחמים סבלו מפוסט טראומה קלינית ו 62% שתפקדו בחיי היום יום סבלו ממספר תסמיני טראומה כמו דריכות יתר, מתח, בעיות שינה וכדומה.

בנוסף, נמצא כי ספורט אתגרי בליווי עיבוד פסיכולוגי מסייע ללוחמים להתמודד עם הטראומה בצורה ייחודית ויעילה.

האתגר הפיזי מחייב ריכוז, שובר דפוסי חשיבה ומחזק תחושת מסוגלות ושליטה, בזמן שהעיבוד הקבוצתי יוצר משמעות, שייכות ותקווה.

בעקבות המסע עברו החיילים תהליך משמעותי לעבר ריפוי הפוסט טראומה.



”

שירתתי בגאווה כקצין ב-669 ואגוז, עד לאותו יום גורלי בו נכצעתי באורח קשה. מאז אותו רגע, חיי השתנו מן הקצה אל הקצה, ואני מצוי בעיצומו של מסע שיקום ארוך, תובעני ואינטנסיבי.

בתוך המאבק היומיומי הזה, בחרתי להקדיש את כל כוחותיי לכיבוש ניצחונות קטנים וגדולים במישור הפיזי, הרגשי, הקוגניטיבי והתקשורתי כאחד.

לא מזמן, זכיתי להגשים חלום ולצאת עם עמותת ארז לחופשת סנובורד. בזכות העמותה, החלום הפך למציאות, ולרגעים אחדים נדמה היה שהמגבלות נעלמו. עמותת ארז העניקה לנו מעטפת מיטבית ויוצאת דופן, ועבורי הייתה זו הזדמנות יקרת כזו לחוש שוב תחושות של עוצמה, חיוניות וביטוי עצמי.



”

לעמותת ארז,

לכל העמותה, רוצה להגיד לכם תודה רבה על הכול.

עשיתם לי כל כך טוב ואני לא יכול להסביר את זה במילים אפילו, מרגיש כאילו חזרתי לחיים ויצאתי מהחרא שאני נמצא בו.

יצאתי מהשבוע בתחושת סיפוק מטורפת. עשיתם מצווה מטורפת, ממש חזרתי לעצמי.



”

רציתי להגיד תודה רבה לכם על העיבוד. מהתחושה שלי עשיתם עבודה מעולה ואפילו כאלה שהיה להם מאוד קשה לדבר בהתחלה נפתחו עם הזמן וזה מאוד לא מובן מאליו.

אתם מקצוענים בטירוף ויש לכם סבלנות לא רגילה!

עלויות המסעות

במסע ממוצע משתתפים כ-20 לוחמים. עלות המסע עבור כל לוחם היא כ-2,000 יורו

לכל מסע מצטרפים 2 אנשי צוות טיפוליים, 2 מדריכי פעילות אתגרית ושני טבחים (לשמירת הכשרות)

העלות הממוצעת למסע - 52,000 יורו

המון חיילים פונים אלינו, ולכן אנו פועלים לגיוס תרומות על מנת לוודא שכל לוחם שיצטרך יוכל לצאת למסעות העיבוד

התרומות מוכרות לצרכי מס לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה

הצוות

מנהל ומייסד העמותה: שמעון פריינטה



יו"ר: נועם פלג



מבקר: יובל בן דור



מנהל מסעות העיבוד: יעקב ניצן



צוות מסעות העיבוד: ריצארד ניימר, יעל אלמקייס



מדריך סקי נכים ראשי: לורן בן סעיד



לוגיסטיקה: טל טובין, עמית בן סעיד



מנהלת מחקר פסיכולוגי: פרופסור סמדר בן אשר



פסיכולוגים ראשיים: ד"ר יעל בן חורין, נועה גבע, ד"ר נחמי הכהן, יואל ריינר



בנוסף, ישנם עוד כ-100 מתנדבים ואנשי מקצוע מובילים בתחומם



תודה.

יצירת קשר: שמעון פריינטה

טל': 054-4235563

מייל: bilhapar@gmail.com