

מפרשים של צמיחה

טיפול ביאכטה — סליבוס תוכניות טיפוליות

זיו נעורים | שלמה פאלק מטפל וסקיפר

המודל הטיפולי

התוכנית מבוססת על גישה טיפולית אקלקטית, המשלבת מספר מודלים סביב ציר מארגן אחד: הסירה אינה תפאורה לתהליך הטיפולי — היא שותפה פעילה בו. הים, הרוח והקבוצה שסביב הופכים ל'שחקנים' של ממש בחדר הטיפולי הנייד הזה.

הסירה יוצרת בוזמנית אתגר ורגיעה, חושפת דפוסי התנהגות דרך משוב בלתי־אמצעי, ומזמינה תרגול של תפקידים חדשים בסביבה בטוחה ותומכת.

ארבעה מוקדים משתלבים:

- טיפול חווייתי־הרפתקני (Experiential / Adventure Therapy) — הבסיס המתודי: למידה ושינוי מתוך עשייה ולא רק מתוך שיחה; האתגר הפיזי המדורג כמנוף לתובנה.
 - גישה דינמית־קבוצתית — הסיפון כמיקרוקוסמוס: תפקידים, דפוסים בין־אישיים ותגובות ללחץ עולים באופן טבעי וגלוי לעין, ומאפשרים עיבוד בזמן אמת.
 - עבודה גופנית־סומטית — שימוש במשוב הפיזי המיידי של הים (תנועה, שיווי משקל, רוח, נשימה) לוויסות תחושותי ולזיהוי מוקדם של סימני לחץ בגוף.
 - רכיבים קוגניטיביים־התנהגותיים ותשומת־לב (Mindfulness) — זיהוי דפוסי מחשבה מול אתגר, תרגול תגובה חדשה, ועיגון בהווה דרך קצב הגלים והרוח.
- בכל התוכניות, הקבוצה (או המטפל/ת, בעבודה פרטנית) והים נתפסים כשותפים שוו־ערך בתהליך — לא כרקע לו.

צוות מנחה: מטפל/ת בעל/ת תואר שני (M.A) שהוא גם סקיפר מוסמך.

משך מפגש קבוצתי: 2.5 שעות

משך מפגש פרטני: שעתיים

תוכנית 1: מסלול ממוקד – חיילים ומילואימניקים (5 מפגשים)

אוכלוסיית יעד: חיילים בשירות סדיר ומילואימניקים, וב-ני משפחותיהם

מספר מפגשים: 5

משך מפגש: 2.5 שעות (קבוצתי)

מטרת-על: עיבוד ראשוני של חוויות משמעותיות, חיזוק חוסן אישי, וליווי מובנה בחזרה לשגרה

מפגש 1 – עלייה לסיפון – ברית ובטיחות

מטרות:

- יצירת ברית טיפולית והיכרות ראשונית
- בניית תחושת ביטחון פיזי ורגשי על הסירה
- גיבוש 'חזקה קבוצתית' – כללי שיט וכללי שיח
- פעילות ימית: היכרות עם הסירה וחלוקת תפקידים בסיסית, הפלגה קצרה ורגועה במפרץ.

כלים טיפוליים:

- פעילות היכרות חווייתית מותאמת
- עיגון (Grounding) דרך חושים – מגע ברוח, בהגה, בחבלים

שאלות לעיבוד:

- מה הרגשתם כשעליתם לסירה?
- מתי הרגשתם בטוחים היום?
- מה אתם צריכים כדי להרגיש שייכים לקבוצה הזו?

מפגש 2 – קריאת הרוח – מיפוי החוויה

מטרות:

- פתיחת מיפוי ראשוני של חוויות משמעותיות מהשירות
- נורמליזציה של תגובות סטרים
- פעילות ימית: הפלגה עם החלטות ניווט קלות; הרוח משמשת מטאפורה לכוחות שאינם בשליטתנו.

כלים טיפוליים:

- מטאפורה טיפולית מובנית (רוח וגלים = אירועים בלתי נשלטים; ההגה = מה כן בשליטתי)
- שיתוף מובנה בקבוצה

שאלות לעיבוד:

- אילו 'רוחות' חזקות עברתם השנה?
- מה בסיפון הזה מזכיר לכם את מה שעברתם?
- מה כן היה בשליטתכם, גם כשהרוח הייתה חזקה?

מפגש 3 – התמודדות עם גלים – אתגר ולחץ

מטרות:

- התנסות מבוקרת בהתמודדות עם אתגר פיזי מדורג
- זיהוי תגובות גוף ללחץ
- פעילות ימית: תמרון שיט מאתגר (שינוי מפרש, טאק) הדורש שיתוף פעולה ותשומת לב מלאה.

כלים טיפוליים:

- עבודה סומטית — זיהוי סימני גוף ללחץ (דופק, נשימה, מתח שרירים)
- טכניקת נשימה מווסתת בזמן אמת

שאלות לעיבוד:

- מה קרה בגוף שלכם כשהאתגר גבר?
- איך ויסתם את עצמכם?
- האם זה מזכיר רגע אחר שבו הייתם צריכים להירגע תחת לחץ?

מפגש 4 — עוגן פנימי — משאבים וחוסן

מטרות:

- זיהוי משאבים אישיים וקבוצתיים
- חיזוק תחושת מסוגלות
- **פעילות ימית:** תרגיל 'פיקוד' — כל משתתף מוביל תמרון קצר בהתאם ליכולתו.

כלים טיפוליים:

- מיפוי משאבי חוסן (על מה נשענתי היום, ממה שאבתי כוח)
- חיזוקים חיוביים ממוקדים מהקבוצה

שאלות לעיבוד:

- על מה נשענתם היום כשהובלתם?
- אילו כוחות גיליתם בעצמכם שלא ידעתם שיש לכם?
- מי בקבוצה היה משאב עבורכם?

מפגש 5 — חזרה לחוף — סיום ואינטגרציה

מטרות:

- עיבוד וסיכום התהליך
- גישור בין החוויה בים לחזרה לשגרה
- **פעילות ימית:** הפלגה חופשית משותפת עם בחירת יעד קבוצתית וחזרה מכוונת למרינה.

כלים טיפוליים:

- טקס סיום ומעבר
- כתיבת 'מכתב לעצמי' או משפט מסכם
- שיתוף תובנות מובנה

שאלות לעיבוד:

- מה אתם לוקחים איתכם מהסיפון אל החוף?
 - מה השתנה אצלכם מהמפגש הראשון עד עכשיו?
 - איזה 'הגה' תרצו להחזיק ביד כשתחזרו לשגרה?
-

תוכנית 2: מסלול עומק — חיילים ומילואימניקים (10 מפגשים)

אוכלוסיית יעד: חיילים בשירות סדיר ומילואימניקים, ובני משפחותיהם

מספר מפגשים: 10

משך מפגש: 2.5 שעות (קבוצתי)

מטרת-על: עיבוד מעמיק של חוויות, פיתוח חוסן ב־ר־קיימא, וליווי הדרגתי ומובנה בחזרה לשגרה

מפגש 1 — עלייה לסיפון — ברית ובטיחות

מטרות:

- יצירת ברית טיפולית והיכרות ראשונית
- בניית תחושת ביטחון פיזי ורגשי
- גיבוש חוזה קבוצתי
- פעילות ימית: היכרות עם הסירה וחלוקת תפקידים בסיסית, הפלגה קצרה ורגועה.

כלים טיפוליים:

- פעילות היכרות חווייתית
- עיגון דרך חושים

שאלות לעיבוד:

- מה הרגשתם כשעליתם לסירה?
- מה אתם צריכים כדי להרגיש בטוחים כאן?

מפגש 2 — שפת הסירה — תפקידים והיכרות מעמיקה

מטרות:

- למידת תפקידי צוות שונים
- זיהוי ה'תפקיד הטבעי' של כל משתתף בקבוצה
- פעילות ימית: החלפת תפקידים מודרכת בין המשתתפים — הגאי, מפרשן, ניווט.

כלים טיפוליים:

- תצפית והשתקפות קבוצתית ('איך ראיתי אותך בתפקיד')
- מיפוי תפקידים בין־אישיים והשוואה לתפקיד ביחידה

שאלות לעיבוד:

- איזה תפקיד הרגיש לכם טבעי?
- האם זה תפקיד שאתם ממלאים גם ביחידה או בבית?
- מה קרה כשהוצאתם מתפקיד מוכר?

מפגש 3 — קריאת הרוח — מיפוי החוויה

מטרות:

- המשך מיפוי חוויות משמעותיות מהשירות
- נורמליזציה של תגובות סטרים
- פעילות ימית: הפלגה עם החלטות ניווט קלות; הרוח כמטאפורה לכוחות שאינם בשליטתנו.

כלים טיפוליים:

- מטאפורה טיפולית מובנית

- שיתוף מובנה בקבוצה

שאלות לעיבוד:

- אילו 'רוחות' חזקות עברתם?
- מה כן היה בשליטתכם, גם כשהרוח הייתה חזקה?

מפגש 4 — סיפור מהשטח — עיבוד ראשוני

מטרות:

- פתיחת שיתוף מונחה של אירוע משמעותי, ללא כפייה
- התחלת עיבוד ברמה בטוחה ומווסתת
- פעילות ימית: הפלגה שקטה עם קטע ללא משימות — 'זמן מים שקטים' לשיחה.

כלים טיפוליים:

- עיגון בטרם שיתוף (נשימה, יציבות בגוף)
- 'עוגן בטוח' מוסכם מראש לפני כל שיתוף רגשי כבד

שאלות לעיבוד:

- מה היית רוצה שאנשים אחרים יבינו על מה שעברת?
- מה היה הכי קשה לשאת?
- מה עזר לך להחזיק מעמד?

מפגש 5 — סערה מבוקרת — התמודדות עם אתגר בזמן אמת

מטרות:

- התנסות בהתמודדות עם אתגר פיזי בעצימות עולה
- זיהוי דפוס תגובה אוטומטיים ללחץ (הילחם / ברח / קפא)
- פעילות ימית: תמרון מורכב — שינוי מפרש בתנאים משתנים, הדורש קבלת החלטות מהירה.

כלים טיפוליים:

- זיהוי דפוס תגובה אישי מול לחץ
- טכניקת עצירה-נשימה-בחירה (STOP)

שאלות לעיבוד:

- מה דפוס התגובה הראשוני שלכם ללחץ?
- האם זיהיתם את הדפוס הזה גם בשטח?
- מה קורה כשאתם עוצרים רגע לפני שאתם מגיבים?

מפגש 6 — הגוף כמצפן — רגולציה וגוף

מטרות:

- חיזוק כלי ויסות עצמי מבוססי גוף
- פעילות ימית: תרגול נשימה מסונכרן עם קצב הגלים; תרגיל שיווי משקל על הסיפון.

כלים טיפוליים:

- מיינדפולנס ימי — קשב לחושים (קול, ריח, תנועה)
- סריקת גוף קצרה

שאלות לעיבוד:

- מתי בגוף אתם מרגישים לראשונה שמהו 'מתעורר'?

- מה עוזר לכם לחזור למרכז?
- איך זה יכול לעזור לכם בשגרה?

מפגש 7 — עיבוד מעמיק — המשך המסע הפנימי

מטרות:

- המשך עיבוד רגשי בעומק
- עבודה על משמעות ושינוי בתפיסת האירוע
- **פעילות ימית:** הפלגה ארוכה יותר, שהייה משותפת בלב ים.

כלים טיפוליים:

- שיחה קבוצתית מונחית
- טכניקת 'מכתב לא נשלח' — לחוויה, לאדם, לעצמי

שאלות לעיבוד:

- איך אתם מספרים לעצמכם את הסיפור היום, בהשוואה למפגש 4?
- מה השתנה בפרשנות שלכם לאירוע?
- מה עדיין קשה לשאת?

מפגש 8 — עוגן פנימי — משאבים וחוסן

מטרות:

- מיפוי משאבים אישיים וקבוצתיים
- חיזוק תחושת מסוגלות ושליטה
- **פעילות ימית:** תרגיל 'פיקוד' מורחב — הובלת הצוות למשימה שלמה מתחילתה ועד סופה.

כלים טיפוליים:

- מיפוי משאבי חוסן (עבר, הווה, קבוצה)
- חיזוקים חיוביים ממוקדים

שאלות לעיבוד:

- אילו כוחות מהעבר עזרו לכם היום?
- על מי מהקבוצה תוכלו להישען גם מחוץ לסירה?
- מה תיקחו מהיכולת להוביל היום?

מפגש 9 — פנים אל העתיד — תרגול תפקיד חדש

מטרות:

- תרגול התנהגות או תפקיד חדש בסביבה בטוחה
- חיבור בין הנלמד לחזרה לשגרה
- **פעילות ימית:** תרחיש מדומה — 'יום שיט מלא' שהמשתתפים מתכננים ומנהלים בעצמם.

כלים טיפוליים:

- התנסות מתקנת (Corrective Experience)
- משוב קבוצתי חיובי וממוקד

שאלות לעיבוד:

- איזה 'אני' תרגלתם היום שפחות מוכר לכם?
- איך ירגיש לקחת את זה הביתה?

- מה הצעד הראשון שבו תרצו לנסות את זה בשגרה?

מפגש 10 — חזרה לחוף — סיום ואינטגרציה

מטרות:

- סיכום התהליך המלא
- בניית 'תוכנית מעבר' אישית לשגרה
- חיזוק קשרים שנוצרו בקבוצה
- **פעילות ימית:** הפלגת סיום, בחירת מסלול קבוצתית וחזרה מכוונת למרינה.

כלים טיפוליים:

- טקס סיום
- מפת דרך אישית — '3 עוגנים לשגרה'
- שיתוף פרידה מובנה

שאלות לעיבוד:

- מה השתנה אצלכם בין המפגש הראשון לאחרון?
 - אילו 'עוגנים' תיקחו איתכם?
 - למי בקבוצה תרצו להישאר מחוברים?
-

תוכנית 5: טיפול פרטני בשיטת לפי צורך

אוכלוסיית יעד: מבוגרים, חיילים/מילואימניקים, בני נוער — בהתאמה אישית

משך מפגש: שעתיים

מסגרת: מספר המפגשים ותוכנם נקבעים בהתאם להערכה ראשונית ולצרכי המטופל/ת, ולא פחות מ-5 מפגשים.

שלב א' — פתיחה והערכה (1-2 מפגשים)

מטרות:

- בניית ברית טיפולית אישית ובטיחות על הסירה
- הערכת צרכים, מטרות התהליך וקצב מתאים
- היכרות עם הסירה כמרחב טיפולי אישי

שאלות מנחות לפתיחה:

- מה הביא אותך לבקש את התהליך הזה עכשיו?
- מה היית רוצה שיהיה שונה בסוף התהליך?
- מה אתה/את צריך/ה כדי להרגיש בטוח/ה כאן?

שלב ב' — עבודה מרכזית: מודולים לבחירה לפי צורך

להלן ארבעה מוקדי עבודה, שניתן לשלב ולסדר בהתאמה אישית לאורך התהליך:

מודול 1 — עיבוד חוויה משמעותית

מטרות:

- עיבוד אירוע או תקופה משמעותיים בקצב המטופל/ת
- **פעילות ימית:** הפלגה שקטה עם 'זמן מים שקטים' ייעודי לשיחה, ללא משימות טכניות

כלים טיפוליים:

- עיגון לפני שיתוף
- טכניקת 'מכתב לא נשלח'
- עבודה עם מטאפורת הרוח והגלים

מודול 2 — רגולציה גופנית וניהול לחץ

מטרות:

- חיזוק כלי ויסות עצמי מבוססי גוף וסביבה
- **פעילות ימית:** תרגול נשימה מסונכרן עם קצב הגלים, תרגילי שיווי משקל על הסיפון

כלים טיפוליים:

- מיינדפולנס ימי
- סריקת גוף
- זיהוי מוקדם של סימני לחץ

מודול 3 — ביטחון עצמי ומסוגלות

מטרות:

- חיזוק תחושת שליטה ומסוגלות דרך התנסות מדורגת
- **פעילות ימית:** לקיחת הגה, ניווט משימה עצמאית בליווי צמוד

כלים טיפוליים:

- חיזוק חיובי ממוקד
- עיבוד פחד מכישלון בזמן אמת

מודול 4 — תרגול תפקיד חדש והתנסות מתקנת

מטרות:

- תרגול דפוס התנהגות חדש בסביבה בטוחה
- חיבור בין הנלמד לחיי היומיום
- **פעילות ימית:** תרחיש מדומה שהמטופל/ת מתכנן/ת ומנהל/ת בעצמו/ה

כלים טיפוליים:

- התנסות מתקנת
- משוב ותהודה מהמטפל/ת

שלב ג' — סיום ואינטגרציה (מפגש אחד או יותר, לפי צורך)

מטרות:

- סיכום התהליך
- בניית 'תוכנית מעבר' אישית לשגרה

שאלות לעיבוד:

- מה השתנה אצלך מתחילת התהליך ועד עכשיו?
- אילו 'עוגנים' תיקח/י איתך?
- מה הצעד הראשון שתרצה/י לנסות בשגרה?