

# "האומץ לחיות"

איך המפגש המרפא עם בעלי חיים יכול לסייע לעורר מחדש את כוחות החיים שכבו בעקבות טראומה ומשבר.

## אפרת מעיין

### אפרת מעיין:

פסיכולוגית קלינית, מטפלת בעזרת בעלי-חיים, מרצה במסלולים ומדריכה לטיפול בעזרת בעלי חיים, מנהלת מרכז לטיפול בעזרת בע"ח בקהילה לגמילה מהתמכרויות – רטורנו, ומרכזי חוסן ללוחמים ולאזרחים בפוסטטראומה בעקבות מלחמת חרבות ברזל

ארועי ה7 באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל, השפיעו על כולנו וכמובן גם על הילדים ובני הנוער בארץ. כאנשי טיפול – מצאנו את עצמנו מתמודדים מול מצבים קיצוניים שלא הכרנו, כשלו רובנו לא היו מספיק כלים, ידע או ניסיון איך לעזור לאנשים שחוו זוועות כל כך קשות, אובדנים וחרדה ממושכת. אחד האתגרים הגדולים היה להמשיך לעבוד כשמסביב האיומים נמשכים, וכשאנחנו כמטפלים עוברים על בשרנו את אותו דבר שהמטופלים שלנו עוברים. אבל לכולנו היה המון רצון טוב וידיעה ברורה שדווקא במצבים האלו – לבעלי החיים יש תרומה ייחודית ויכולת ריפוי שאולי אין בשום דרך אחרת.

ברטורנו – פתחנו כבר באוקטובר 23, מרכז טיפולי לצעירים שנפגעו מארועי אוקטובר, ובהמשך גם חוות חוסן ללוחמים בפוסטטראומה. בשני הפרוייקטים האלו לבעלי החיים, כולל החיות של פינת החי, הסוסים והכלבים – יש תפקיד מאוד משמעותי. בהרצאה אציג כמה דוגמאות מהעבודה שלנו ונעסוק בכמה נושאים:

- מהי פוסט טראומה ואיך היא נוצרת?
- מה התרומה הייחודית שהטיפול בעזרת בעלי חיים יכול להעניק לאנשים במצבים קיצוניים, אחרי שחוו מצבים טראומטיים, אובדנים וחוסר אונים?
- איך ניתן להיעזר במה שאנחנו לומדים מבעלי החיים לטיפול בפוסט טראומה?
- איך הקשר עם בעלי החיים יכול לעורר את כוחות הריפוי ולסייע לאנשים להתחבר בחזרה לחיים אחרי מצבים של שבר קיצוני, ייאוש וחוסר מוטיבציה לתפקד
- בנייה מחודשת של תחושת מסוגלות אחרי שהטראומה ריסקה את הערך העצמי

### קריאה מומלצת:

ג'ודית לואיס הרמן / טראומה והחלמה הוצאת עם עובד 2003  
ג'ינה רוס / מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה, הוצאת נורד 2008  
דנה ברנזון: נחשים וסולמות בדרך הביתה, הוצאת 2009 , Conteno de Semrik  
פטר לוין / להעיר את הנמר, הוצאת אסטרולוג, 1997