

מפגשי זום תמיכה לעורף הלוחמים: בנות זוג / הורים

עמותת 'בשביל המחר' מסייעת מאז שנת 2009 ללוחמים וללוחמות לאחר שחרורם, בהתמודדות עם האירועים מהשירות הצבאי באמצעות מסעות קבוצתיים ייחודיים בטבע. במסגרת מסעות אלו המשתתפים לומדים ומתרגלים מודל לחיזוק החוסן הנפשי לצד מעגלי שיח המהווים מרחב מוגן בהם כל אחד יכול לשתף את הקבוצה באירועים שחווה ובתהליך ההתמודדות איתם.

בימים קשים ומורכבים אל תוך המלחמה המתמשכת, תחושת השבר המלווה מאז השבעה באוקטובר מותירה הורים ומשפחות בחשש ובדאגה מובנת ליכריהם, כשמילואימניקים רבים מגויסים וכשהמסעות לעת זו בוטלו, המנחים שלנו מובילים מפגשי תמיכה לבנות זוג / הורים של משרתי מילואים וגם סדירים/קבע.

במסגרת תחושת המחויבות של העמותה לבוגרי המסעות, הקבוצות הראשונות היו לעורף של בוגרי מסעות. לאור תחושות המשתתפות/ים בסיום המפגשים החלטנו להרחיב את פעילותנו ולהציע אותה גם לכם, ליחידות צבאית, למוסדות וארגונים ולנרשמות אקראיות שפוקדות את האתר שלנו ונרשמות למפגשים.

במהלך השבוע שחלף ערכנו למעלה מ- 20 מפגשים עם למעלה מ-200 משתתפות והביקוש עולה..

אורכו של מפגש הוא שעה וחצי, לרוב מתקיים בשעות הערב - 21:00.

מטרות המפגש:

1. ונטילציה.
2. נרמול ותיאור תגובות אפשריות למצבי לחץ, חרדה וחוסר ודאות
3. מתן כלים להתמודדות.

סוגיות שכיחות שעולות במפגש:

- מה לעשות כשלחוצות וחסרות מידע לגבי הלוחמים?
- איך להעביר זמן?
- איך להסביר לילדים? איך להקפיד על שיגרת וסדר יום?
- איך לנהל תקשורת עם הלוחמים: אופני השיח תוך כדי לחימה, בשיחות הטלפון, בחופשות הקצרות