



אָדָם וְאֶדְמָה

תמר פרידמן

הוצאת
הכנסת
ישראל



תמר פרידמן
אדם ואדמה

פרויקט גמר
סטודיו טכנולוגיה מחוללת
מנחים | פרופ' אדר' איתן קימל, אדר' דיוויד רובינס
אדריכלות חוקרת
מנחה | אדר' הדר פורת
תכנית ארכיטקטורה
הפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים, הטכניון
התשפ"ה | 2024-2025

תוכן עניינים

04	בין אדם לאדמה
08	אדם
22	בית
36	שביל
42	חדר אוכל
50	קיבוץ
56	אדמה
62	הקיט
112	אדם ואדמה

בין אדם לאדם

מבוא

”בְּתִים נִבְנִים עַל יְדֵי הָאֲנָשִׁים שְׂחִיִּים בָּהֶם,
וְהַחֲכָמָה הִיא לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בָּמָה שְׂיֵשׁ.”

חסן פתחי

בין אדם לאדמה

האדם בהווייתו מחפש בית. מקום שבו יוכל להתמקם, להכות שורשים, לשוב אל עצמו, ולהתחבר מחדש לעולם שסביבו. בית, עבור רבים, הוא לא רק מבנה, אלא תחושה של שייכות, יצירה ומפגש. ישנם רגעים בהם הבית נבנה מתוך תהליך משותף, כשהידיים היוצרות והחומרים הפשוטים הופכים לחלק מסיפור אישי וקולקטיבי של ריפוי וצמיחה.

אירועי השבעה באוקטובר הובילו להרס מאות בתים ולפינוי תושבים, מה שהגביר את הצורך בתכנון מחדש של המרחב הבנוי כך שיתאים למציאות החדשה. לצד הצורך בשיקום תשתיות ודיור, התחזקה ההבנה שראוי שתכנון המרחב הבנוי יתייחס, לא רק לצרכים הפונקציונליים, אלא גם לתהליכי ריפוי והתאוששות.

מרכזי החוסן, מרחבים קהילתיים המספקים מענה נפשי, בשגרה ובחירום באזורים מתוחים, מדגישים את חשיבות המרחב הפיזי בהתאוששות קהילתית. אך לצד התמיכה הפסיכולוגית, נדרשים מרחבים בנויים המשלבים שיקום רגשי וחברתי בחיי היומיום.

מחקרים מצביעים על תרומתם של תכנון משתף ובנייה קהילתית לחיזוק המסוגלות והלכידות החברתית.¹ הפרויקט "אדם ואדמה" מציע מתווה לפיתוח מרחבים משקמים עבור קהילות הנגב המערבי המתמודדות עם חוסר ודאות.

מתוך כך עולה השאלה, כיצד

אפשר לתכנן מרחבים משקמים ביישובים שנפגעו בנגב המערבי, שיחברו בין אדם לאדמה, ויחזקו את תחושת השייכות, החיבור והמסוגלות של התושבים באמצעות תהליכי בנייה שיתופיים?

המהלך המוצע מתבסס על תהליך תכנוני הדרגתי, המשלב בין כפר חוסן, מרחב של עשייה משותפת, התאוששות ורכישת כלים מעשיים, לבין תהליכי בנייה מקומיים בתוך הקיבוצים. באמצעות תכנון משתף, עבודה עם אדמה, ושימוש בקיטים פשוטים לבנייה עצמאית, נוצרים מרחבים שבהם תהליך הבנייה הוא חלק בלתי נפרד מתהליך השיקום. זוהי תשתית מתפתחת, שנבנית על ידי הקהילה, ומאפשרת חיבור מחודש לעצמם, לקהילה ולאדמה.

1. פורום ה-15. מדריך לשיתוף הציבור בתהליכי תכנון, גיבוש מדיניות וקבלת החלטות ברשות המקומית. 2021. עמ' 62-63.

”צָרִיךְ אֶת הַפִּינָה שְׁלֹה,

גַּם אִם הִיא פִּינָה מְסֻכָּנֶת.”

אבי, זיקים



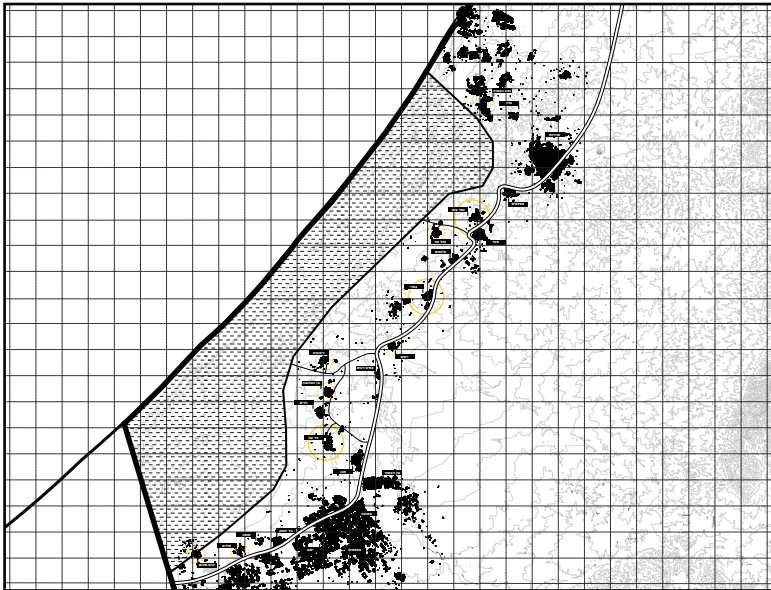
DTX
T T

הנפש הישראלית

אירועי השבעה באוקטובר הובילו למציאות מורכבת בישראל - תחושות של פחד, דאגה, כעס וחוסר ודאות, שבה המתח הביטחוני והחברתי נוכחים בחיי היומיום של כל אזרח במדינה. המציאות הזו משפיעה על כולנו, אבל יש מי שנפגע ממנה בצורה עמוקה יותר. למעשה, אחד מכל ארבעה ישראלים חווה או יחווה משבר נפשי בחייו,² ההערכה היא שיותר מ-520 אלף ישראלים נמצאים בסיכון לפוסט-טראומה.³

עם זאת, בשנת 2024 ישראל נמצאת במקום החמישי במדד האושר העולמי, אחרי דנמרק, איסלנד, שוודיה ופינלנד.⁴ הנתון מעלה שאלות מורכבות: כיצד, למרות האתגרים העצומים, מצליחה ישראל לשמור על מיקום גבוה כל כך? האם זו המנטליות הישראלית, שהתרגלה לחיות בשגרת חירום? ומהי ההשפעה של שגרה

זו על הנפש הישראלית?

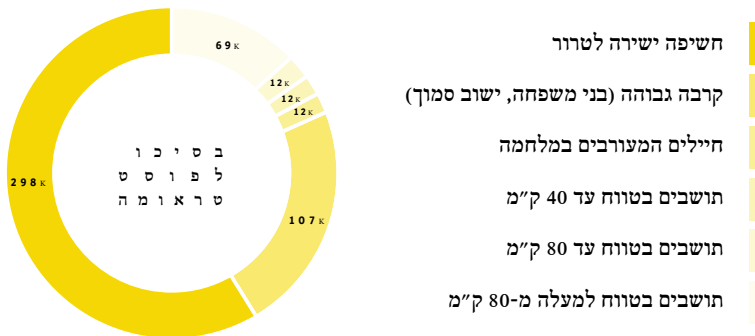


ישובי הנגב המערבי שנפגעו בשבעה באוקטובר : אתגרי הריסה ושיקום

2. עמותת אנוש. העמותה הישראלית לבריאות הנפש, 2025.
3. אברהם, צליל. "לכמה ישראלים יש פוסט טראומה?" דה מרקר, 22 מאי 2024.
4. אוני, אסף. "דוח האושר העולמי - איך השפיעה המלחמה על ישראל?" גלובס, 20 במרץ 2024.

כשרבים מדברים על הנגב המערבי, הם משתמשים במונחים של גן עדן וגיהנום, מקום של שלווה קיבוצית וקהילה חזקה, לצד מתיחות ביטחונית מתמשכת. הפער הזה משקף את הדואליות של החיים בישראל.

עבור רבים שחוו טראומה, היומיום הוא מאבק עדין בין כאב להתמודדות. מתוך סדרת ראיונות שערכתי עם תושבים מהנגב המערבי, עולה כי יש מי שמתרחקים ממקומות סגורים, ומחפשים מרחבים פתוחים שבהם אפשר לחוש יותר שליטה. יעל, תושבת חולית, סיפרה: "קשה לי במקומות סגורים, מעדיפה איפה שהגבולות פחות ברורים, אני רוצה בית בלי קירות."⁵ אחרים דווקא בוחרים לחזור הביתה, גם כשהבית נותר הרוס. אריה, מכפר עזה, אמר: "לא הייתה שאלה אם נחזור, זה הבית שלנו... ברגע שאמרנו שאפשר, חזרנו. כשהיינו במלון כל הזמן חיכינו. שיפצנו וחזרנו. לא יכולנו לשחק יותר בפליטים."⁶ השהות במקומות זמניים מעוררת תחושת ניכור, ולכן רבים מעדיפים לשוב לקיבוץ, למרות הסיכונים. מתוך כל זה, מתגלה הרצון להיאחז במה שנותר, ולהעניק לשברים משמעות חדשה של חיים וצמיחה.



היקף הסיכון לפוסט טראומה בקרב תושבי הנגב המערבי
מחקר משותף של האוניברסיטה העברית ואוניברסיטת קולומביה

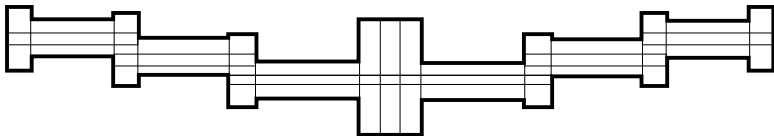
5. מתוך ראיון עם יעל, תושבת קיבוץ חולית. דצמבר 2024.
6. מתוך ראיון עם אריה, תושב קיבוץ כפר עזה. דצמבר 2024.

גישות לטיפול נפשי

הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) היא הפרעה נפשית המתפתחת בעקבות חשיפה לאירוע טראומטי המאיים על שלמותו הפיזית או הנפשית של האדם.⁶ ההפרעה משפיעה על תפיסת הסביבה ועל היכולת להתמודד עם שגרה יומיומית, מה שמדגיש את חשיבות המרחב הפיזי בתהליך הריפוי. מבחינה היסטורית, היחס לפוסט-טראומה השתנה מהתעלמות וסטיגמטיזציה במאה ה-19, דרך הכרה ב"הלם קרב" במלחמת העולם הראשונה, ועד להבנה עכשווית הרואה בטראומה חוויה נפשית ופיזיולוגית הדורשת טיפול מותאם, הן ברמה הפסיכולוגית והן בסביבה הפיזית של המטופלים.⁷

הקשרים ההדדיים בין תפיסות טיפוליות לבין תכנון אדריכלי מגלמים את התפתחות המוסדות הטיפוליים לאורך השנים. מתוך הסקירה ההיסטורית עולה כי המרחבים הפיזיים אינם רק מסגרת לטיפול, אלא כלי פעיל בעיצוב חוויית המטופלים ובתהליכי הריפוי.

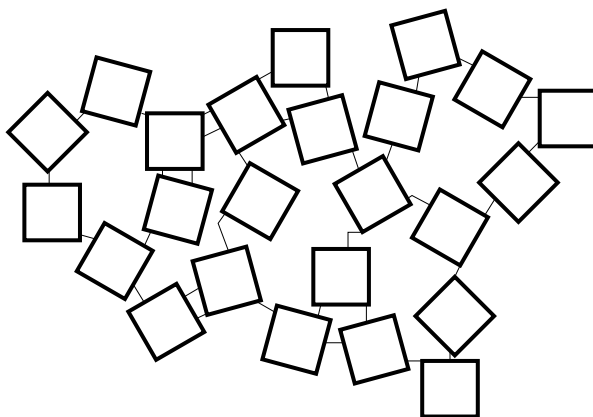
אחת הדוגמאות הבולטות לכך היא תכנית קירקברייד שפותחה באמצע המאה ה-19 על ידי הפסיכיאטר תומאס סטורי קירקברייד בארצות הברית. תכנית שנועדה לארגן בתי חולים פסיכיאטריים במבנה סימטרי וריכוזי, מתוך תפיסה שסדר מרחבי יתרום לשיקום הנפשי. אף שהתכנית הפכה לחקן מקובל בעשרות מוסדות בארה"ב, היא נזנחה במאה ה-20 בשל מסיביות שיצרה ניכור, עלויות תחזוקה גבוהות ושינויים בתפיסות הטיפול.



תכנית קירקברייד : סדר מרחבי

7. מכון תמיר לפסיכותרפיה. PTSD - תסמינים, אבחון וטיפול. ינואר, 2025.

עם הזמן, גישה זו פינתה את מקומה למודלים פתוחים וגמישים יותר, המעודדים אינטראקציה חברתית ותנועה חופשית. דוגמה לכך הוא מרכז השיקום הפסיכיאטרי לילדים שתכנן סו פוג'ימוטו ביפן בשנת 2006, מקום המדמה כפר קהילתי פתוח, שבו יחידות קטנות ומפוזרות המחוברות זו לזו בשבילי הליכה ובחצרות. התכנון מייצר סביבה המזמינה משחק, חופש, חקירה ותחושת ביטחון, מתוך תפיסה כי הריפוי מתרחש גם דרך חוויות יומיומיות ולא רק במסגרת הטיפול הקליני.



מרכז שיקום פסיכיאטרי לילדים, סו פוג'ימוטו : כפר מפוזר

סקירה היסטורית של התפתחות טיפולוגיות מוסדות הנפש והגישות הטיפוליות שהנחו את תכנונם מאפשרת להבין את **המעבר מפרדיגמות של בידוד ושליטה אל תפיסות של שילוב וריפוי הוליסטי**. במסגרת הסקירה בחנתי כיצד מאפייני תכנון רגיש לטראומה מתבטאים במוסדות השונים. כפי שניתן לראות במדדים, עם השנים, ככל שהתכנון הפיזי נעשה רגיש יותר לפרט ולחוויותיו, תוך יצירת סביבות פתוחות ומזמינות, המעודדות בחירה, שייכות ותנועה חופשית, ניכרת עלייה בתחושת הביטחון, החופש וההחלמה של המטופלים.

סקירה היסטורית

מגדל המשוגעים

אדריכלים: יוהאן סטיבן סובאק

שנה: 1784

מיקום: וינה, אוסטריה

שטח: כ-1000 מ"ר

טיפוס אדריכלי: פנאופטיקון

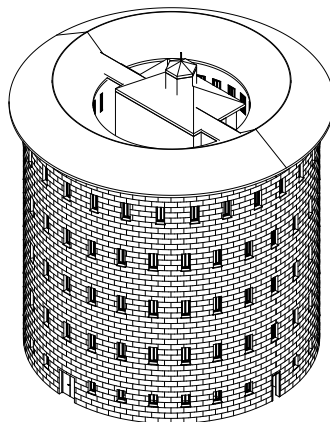
גישה טיפולית: שליטה ופיקוח

כליאה ובידוד מוחלט של המטופלים, תוך שמירה על סדר ופיקוח צמוד. שיטה להרחיק מן החברה אנשים בעלי התנהגות בעייתית שלא היו מסוגלים לדאוג לעצמם.

המבנה הרדיאלי אפשר גישה ישירה לרופאים ומטפלים אך בפועל שימש כמחנה צפוף ומלוכלך, שיושביו חיו ומתו בתנאי זוהמה ואכזריות. המוסד, שנועד להיות מקום לבדיקת גבולות וטיפול, השפיע על התכנון של מוסדות פסיכיאטריים מאוחרים יותר.

כלי הערכה לתכנון רגיש לטראומה

- ב ט ח ו ן
- ב ח י ר ה
- נ ח מ ה
- ס ב י ב ה



התפתחות טיפולוגיות מוסדות הנפש והגישות הטיפוליות: ציר זמן היסטורי

תכנית קירקברייד

אדריכל : תומאס סטורי קירקברייד

שנה : התוכנית פותחה ב-1850

אך יושמה כמאה שנים אחרי

מיקום : ארה"ב

שטח : כ-20 דונם

טיפוס אדריכלי : תכנית סימטרית

בתצורת "כנף עטלף"

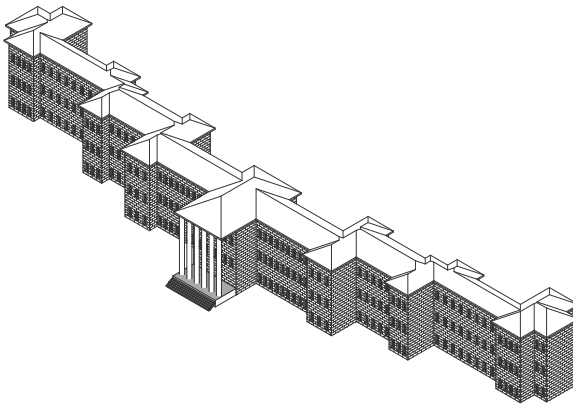
כלי הערכה לתכנון רגיש לטראומה

ב ט ח ו ן
ב ח י ר ה
נ ח מ ה
ס ב י ה

.....

גישה טיפולית : סדר מרחבי

טיפול פסיכיאטרי בסביבה מסודרת ומאורגנת, שבה האדריכלות ממלאת תפקיד מרכזי בשיקום הנפשי של המטופלים. סביבה סימטרית עם מבנים ארוכים, וחצרות מרכזיות שיצרו מרחבים נפרדים לכל קבוצת מטופלים. הרעיון היה לספק מרחב מוגדר כדי לסייע בהחלמה. הבניינים תוכננו בצורה שתאפשר שליטה על האור הטבעי, האוויר והנוף, במטרה להפחית את תחושת הלחץ ולהגביר את תחושת הביטחון והשקט של המטופלים.



בית חולים פסיכיאטרי

סיינט אלבן

גישה טיפולית : פסיכותרפיה מוסדית

אדריכלים : לא יוחס לאדריכל מסוים

שנה : 1940

מיקום : סיינט אלבן, צרפת

שטח : כ-15 דונם

טיפוס אדריכלי : קומפלקס הבלוק

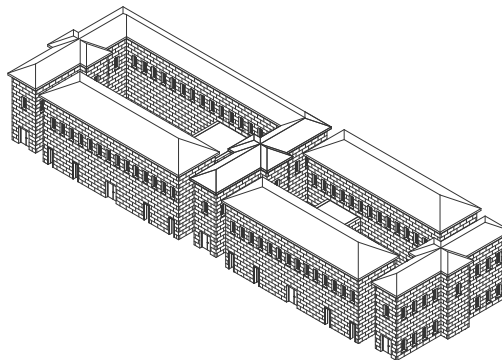
הגישה שפותחה על ידי הפסיכיאטר פרנסואה טוסקלס במהלך מלחמת העולם השנייה. גישה זו שמה דגש על שיתוף המטופלים בחיי הקהילה והמרחב, מתוך אמונה שסביבת חיים פעילה ותומכת תורמת לשיקום הנפשי.

הם שולבו בפעילויות כמו חקלאות, בישול, יצירה ועבודות יומיום בתוך המוסד, מה שחזק את תחושת האחריות, השייכות והכבוד העצמי. במהלך המלחמה, בית החולים שימש כמקלט לפליטים ולמתנגדי משטר, תוך שילוב תרבות בתהליכי השיקום. המרחבים הכפריים אפשרו חיבור מחודש לטבע והיוו מרכיב מרכזי בתהליך הריפוי.

כלי הערכה לתכנון רגיש לטראומה

ב ט ח ו ן
ב ח י ר ה
נ ח מ ה
ס ב י ב ה

.....|



מכון פסיכיאטרי ייל

אדריכלים: פרנק גרי בשיתוף

עם אלן דהר אדריכלים

שנה: 1989

מיקום: ניו הייבן, קונטיקט, ארה"ב

שטח: כ-7,060 מ"ר

גישה טיפולית: שיקום עירוני

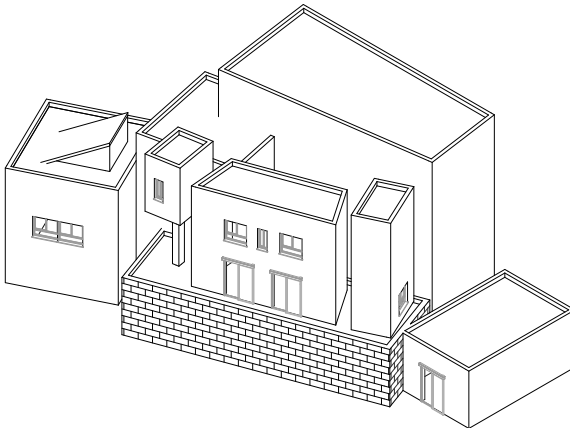
סביבה טיפולית המדמה כפר קטן כמו מבנה תלאים, הממוקם במרקם בנוי ועירוני.

טיפוס אדריכלי: כפר תלאים

המבנה השלם בנוי ממספר מבנים קטנים ולכל אחד אופי ואוריינטציה שונה, במטרה להפחית את תחושת המוסדיות ולעודד תחושה קהילתית ומרגיעה בקרב המטופלים. נעשה שימוש בחומרים מגוונים פשוטים, תכנון המשלב אור טבעי וחללים פתוחים התורמים ליצירת אווירה מרגיעה ותומכת בתהליך ההחלמה.

כלי הערכה לתכנון רגיש לטראומה

ב ט ח ו ן
ב ח י ר ה
נ ח מ ה
ס ב י ב ה



מרכז שיקום פסיכיאטרי

לילדים

גישה טיפולית : הוליסטי קהילתי

אדריכלים : סו פוג'ימוטו אדריכלים

שנה : 2006

מיקום : הוקאידו, יפן

שטח : כ- 500 מ"ר (שטח מתוכנן)

שילוב של סביבות פתוחות, גמישות ויזיריות, תוך דגש על חוויות אדריכליות המעודדות אינטראקציה חברתית ופעילויות משותפות.

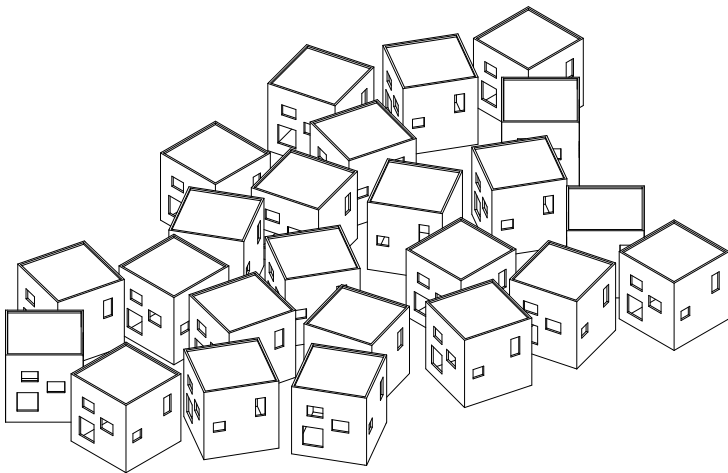
טיפוס אדריכלי : כפר מפורז

התמקדות במשחק, חופש וגילוי כחלק מתהליך השיקום. עידוד חקירה עצמית וחיבור טבעי למרחב, המדמה עיר קטנה עם מרחבים פתוחים ואינטימיים. המתחם מעצים את תחושת האוטונומיה והביטחון העצמי של הילדים באמצעות אדריכלות חווייתית ומרחבים משתנים.

כלי הערכה לתכנון רגיש לטראומה

ב ט ח ו ן
ב ח י ר ה
נ ח מ ה
ס ב י ב ה

.....}



בית חולים פסיכיאטרי

בלרוופ

גישה טיפולית : חיבור לסביבה

חיבור ישיר לטבע ויצירת מרחבים פתוחים ומזמינים. שילוב חצרות ירוקות ומבנים בקנה מידה אנושי המטשטשים את הממסדיות ומספקים מרחב המאפשר פרטיות לצד תחושת קהילה. האור הטבעי והמרחבים החיצוניים מעודדים רגיעה, תוך תמיכה בתהליכי ריפוי טבעיים ונפשיים.

אדריכלים: רובו אדריכלים

בשיתוף עם קרו ווי אדריכלים

שנה: 2014

מיקום: בלרוופ, דנמרק

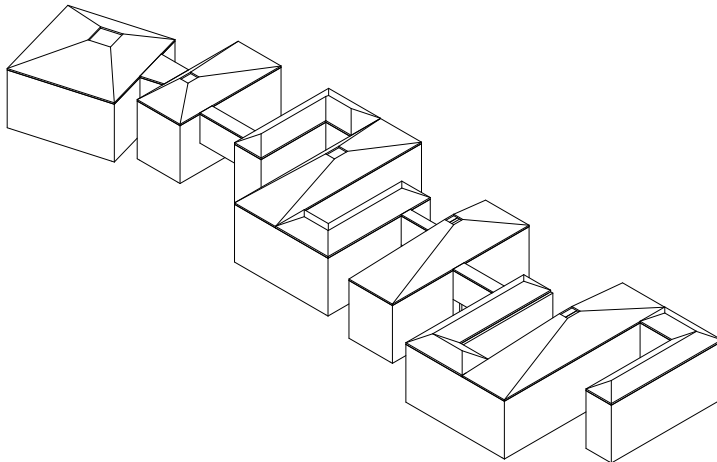
שטח: כ-6,000 מ"ר

טיפוס אדריכלי: כפר מודולרי מתפתל

כלי הערכה לתכנון רגיש לטראומה

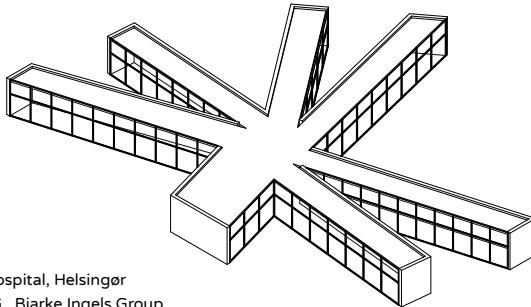
ב ט ח ו ן
ב ח י ר ה
נ ח מ ה
ס ב י ב ה

.....

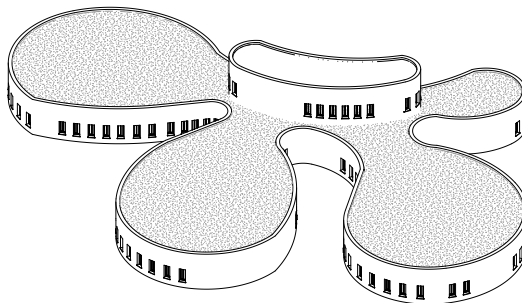


טיפולוגיות אדריכליות לטיפול נפשי במאה ה-21

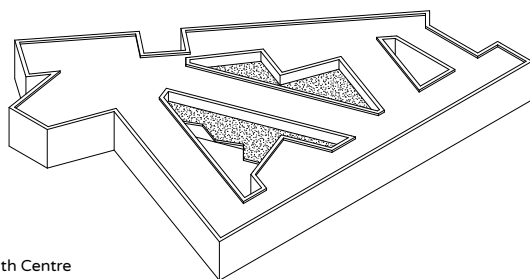
המרחבים הטיפוליים כיום משקפים מעבר לגישה פתוחה ומאפשרת, עם מוסדות המתוכננים לספק גמישות וחוויה אנושית יותר. שני טיפוסים מרכזיים משקפים זאת: האחד בנוי בדומה לתמנון - חלל מרכזי השולח זרועות לחללים שונים, היוצרים מרחבים נפרדים אך קשורים זה לזה; השני מתבסס על מערך של חצרות פנימיות מרובות, המזכירות חורים בגבינה, המאפשרות אינטראקציה עם החוץ תוך שמירה על אינטימיות ורוגע.



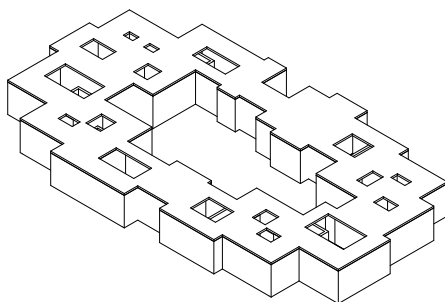
Psychiatric Hospital, Helsingør
Architect: BIG , Bjarke Ingels Group
Year: 2006
Location: Helsingør, Denmark



Psychiatric Hospital Erstein
Architect: Jean-Marie Duthilleul
Year: 2006
Location: Erstein, France



Nepean Mental Health Centre
 Architect: Peter Stutchbury
 Year: 2014
 Location: Sydney, Australia



Sct. Hans Forensic Psychiatry Hospital
 Architect: C.F. Møller Architects with EFFEKT
 Year: 2013
 Location: Roskilde, Denmark

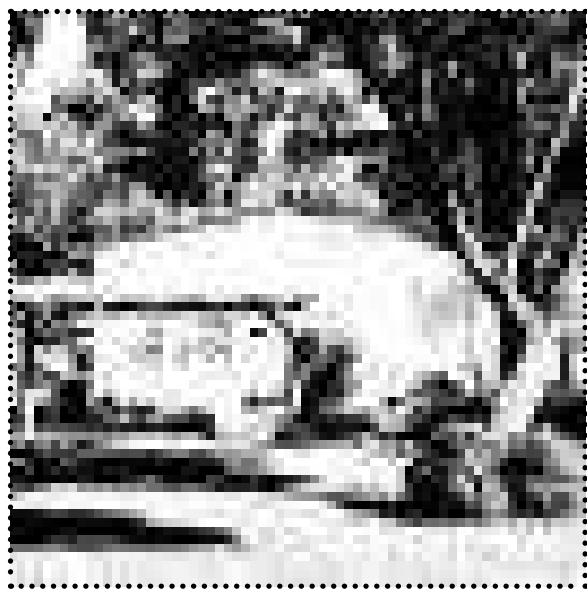
”טֶקֶס קָטוֹ,

מִסְתַּכֶּלֶת אַחוֹרָה,

עַל הַבֵּית,

עֲדִין בּוֹחֶרֶת לִצֶּאת.”

יעל, חולית



בֵּית

תכנון רגיש לטראומה

Trauma Informed Design

לאדם יש צורך עמוק במקום להשתייך אליו - יותר ממקלט פיזי, אלא עוגן נפשי ומקור ביטחון. כשהנפש נושאת את זיכרונות הטראומה, הבית יכול להיות מרחב של נחמה וצמיחה. כיצד יכול המרחב הבנוי לתמוך בתהליך הריפוי, להקל על התמודדות עם טראומה וליצור תחושת ביטחון ושייכות? שאלה זו ניצבת בלב הגישה של תכנון רגיש לטראומה. גישה המבקשת לשלב הבנה מעמיקה של ההשפעות הפיזיולוגיות והנפשיות של טראומה בתכנון הסביבות הפיזיות שבהן אנשים חיים, עובדים, ומנהלים קשרים חברתיים.

מתוך הנחה שסביבה בנויה אינה רק כלי פונקציונלי, אלא גם מרכיב משמעותי בתהליך השיקום הנפשי, תכנון השואף ליצור מרחבים התומכים בביטחון, מפחיתים מתחים ומעודדים תחושת שליטה ואוטונומיה. עקרונות ה-TID פותחו על בסיס גישת הטיפול הרגיש לטראומה (Trauma-Informed Care : TIC), אשר נוסחה על ידי המינהל לשירותי בריאות הנפש בארה"ב.⁸ ארבעת העקרונות המרכזיים: **סביבה, בחירה, נחמה וביטחון** - מהווים מסגרת פעולה המסייעת לעיצוב מרחבים המחזקים את הרווחה הנפשית.⁹



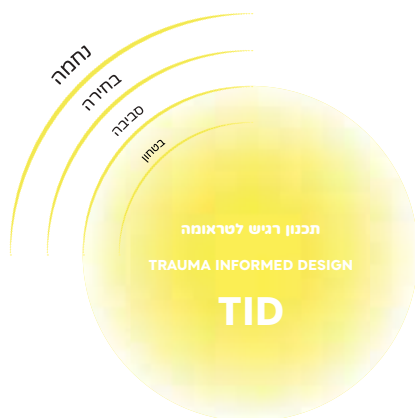
היישום האדריכלי של עקרונות אלה מנחה את תכנון הפרויקט, תוך יצירת סביבות המשקפות קשר הרמוני בין האדם, הקהילה והטבע, תוך שילוב אלמנטים המעודדים תחושת שייכות והתמצאות במרחב. תכנון המאפשר בחירה וגמישות מרחבית מחזק את תחושת השליטה והעצמאות של המשתמשים, בין אם באמצעות מגוון אפשרויות שהייה, נגישות, פרטיות או התאמה אישית.

לצד זאת, ההיבט הביטחוני מתבטא בתכנון ברור ואינטואיטיבי, המייצר סביבה יציבה ונטולת איומים, עם יציאות ברורות, קווי ראייה פתוחים ושימוש באלמנטים שמגבירים תחושת בטיחות ושלווה.

במסגרת התכנון הרגיש לטראומה (TID), ישנה חשיבות לראייה מערכתית בתכנון, תוך התייחסות לצרכים המשתנים של משתמשי המרחב ולחוויותיהם השונות. כפי שכתבה רייצ'ל דיאטקוס (2022):

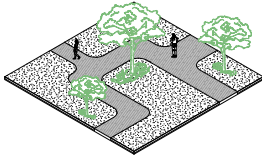
השלכות הטראומה עשויות להשפיע על רובנו במהלך חיינו, אך ניתן להפחית את השפעותיה השליליות ואף לאפשר תהליך של החלמה. מתכננים ואדריכלים, בעלי השפעה וכוח החלטה משמעותיים, נדרשים להבין את האחריות המוטלת עליהם לתכנן סביבות בניויות שמטרתן לא לפגוע ואף להיטיב עם המשתמשים בהן.¹⁰

אדריכלים מחזיקים ביכולת לתכנן סביבות שתומכות ברווחה נפשית ומקדמות תחושת ביטחון ושייכות. גישה קשובה וחקירה מודעת, בשילוב עם מעורבות הציבור, מאפשרות לזהות צרכים ממשיים ולתרגם אותם לביטויים מרחביים. כך נוצרים מרחבים המעודדים בחירה, נחמה וקשר הרמוני עם הסביבה. בעמוד הבא מוצגת סקירה מרחבית של הפוטנציאל ליישום עקרונות אלה במרחב הבנוי.



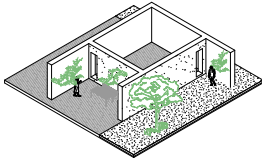
8. SAMHSA. Trauma - Informed Care in Behavioral Health Services. U.S. Department of Health and Human Services, 2014.
9. POAH Resilient Communities. What is Trauma-Informed Design? A Toolkit for Advancing Equity and Economic Opportunity in Affordable Housing. MASS, 2024.
10. Dietkus, Rachael. "The Call for Trauma Informed Design Research and Practice" Design Management Review 33, no. 2, 2022

בחירה



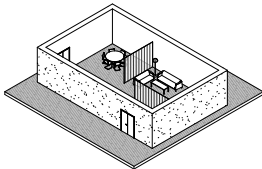
רבות הדרכים

גמישות תנועתית שמעניקה חופש. שביל מתפתל המייצר אפשרויות לשהייה ומפגש.



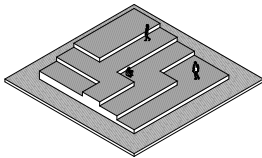
פתח לבריחה

חדר שקט או יציאה ישירה למרפסת חיצונית שמאפשרת הפוגה מיידית.



גמישות

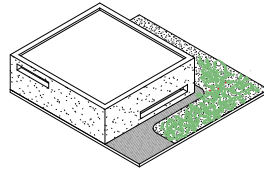
מרחבים עם מחיצות מתכונות, אפשרות לפתוח או לסגור חללים בהתאם לצורך בשיתוף או פרטיות.



בין לבין

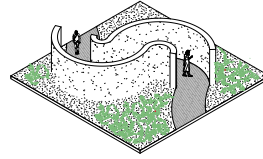
מפגשים שונים המאפשרים לשבת בגובה כצופים מלמעלה או במפלס נמוך, במרכז ההתרחשות.

בטחון



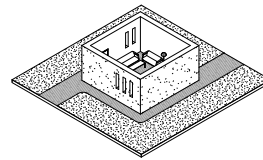
מבט ממוסגר

חלון נמוך שממסגר את הנוף הטבעי ומזמין את החורן פנימה בצורה מרגיעה.



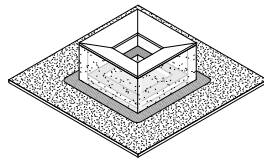
השביל השקט

מסלול מתפתל ומגון, שמאפשר שקט והתנתקות מהסביבה תוך כדי תנועה.



רואה ואינו נראה

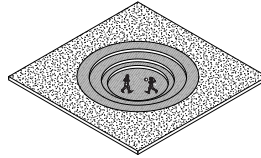
מבט המאפשר תצפית על הסביבה בלי להיות חשופים לחלוטין, כמו חרכי ראייה.



החלל הרואה

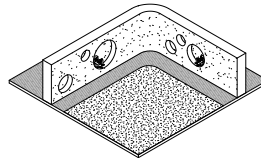
חלל רגוע מבודד מרעשים והסחות דעת, ממקד את המבט לשמים, עשוי לייצר בטחון ופרטיות.

נחמה



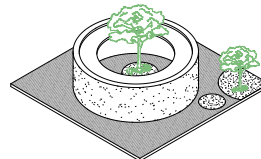
בתנועה

מרחב המזמין לפעילות גופנית משותפת, המאפשר לאנשים להשתתף או לצפות.



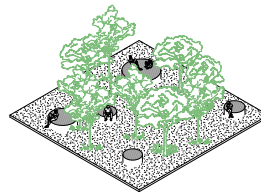
קן לציפור

נישות בקירות העמוקים המשמשות כפינות מבודדות למנוחה ורשקט.



החצר הפנימית

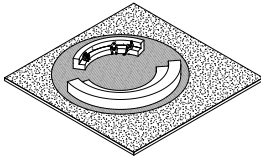
מרחב פנימי, המחבר לסביבה אך מייצר פרטיות ורוגע.



בין העצים

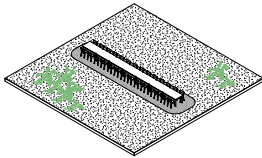
פינות ישיבה הממוקמות באופן דינאמי בין העצים ומאפשרות פינה שקטה בטבע.

סביבה



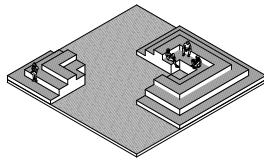
מעגל שיח

פינות ישיבה מעגליות או מודולריות שמעודדות התכנסות, שיחה ומפגש.



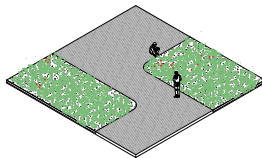
שולחן של כולם

מרחב עבודה משותף שמזמין אנשים ליצור ולעבוד יחד.



יחד ולבד

פינה שמאפשרת התכנסות קבוצתית או אישית, כך שכל אדם בורח את המינוח שלו.

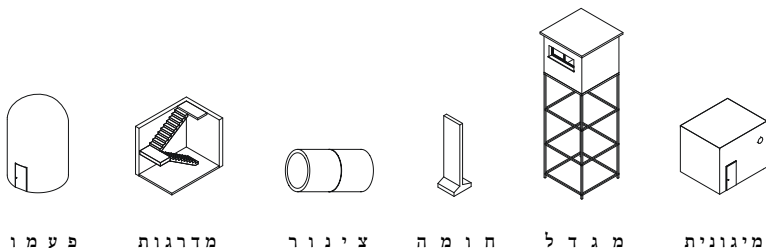


פועלים

מרחבים לעבודה חקלאית שיתופית, המאפשרים עשייה קולקטיבית ואישית.

מרחב מוגן

מרחב מוגן נתפס לרוב בהקשר של הגנה פיזית, אך ניתן להרחיב את מושגיו כדי לנתח מרחבים גם בפן הנפשי. מרחב מוגן נפשי הוא חלל המספק תחושת ביטחון, הכלה ושליטה, ומפחית חרדה באמצעות תכנון תומך.



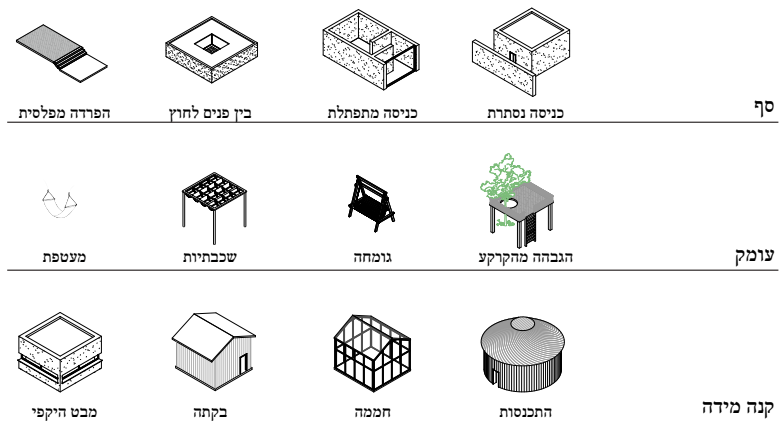
מרחבים מוגנים בישראל : סקירה מרחבית של פתרונות מיגון בסביבות שונות



TID (Trauma-Informed Design) זיהה ביטויים תחושתיים הנתונים לפרשנות מרחבית, אך כדי לחדד את יישומם בתכנון, נדרש פיתוח כלים מרחביים פיזיים שיתמכו בכך.

נדבך נוסף המסייע בפיתוח מרחבים מוגנים פותח על ידי קבוצת חוקרים מאוניברסיטת דנור¹¹ שהגדירו שלושה עקרונות מרחביים, המסייעים בפיתוח סביבות אלו: סף, עומק וקנה מידה אנושי.

אף שאין עדות לכך שעקרונות אלו עמדו במפורש בבסיס התכנון, ניתן לזהות במרכזי החוסן בישראל ביטויים מרחביים התואמים להם: הסף, כנקודת מעבר הדרגתית, מסייע להימנע מתחושת מעבר פתאומי ומאפשר הסתגלות לחלל חדש. עומק מבטא חלוקה מרובדת של המרחב, הגבהה, שכבתיות ומעטפת, מגדירים את המרחב בהדרגה ומחזקים התמצאות ושליטה. קנה המידה האנושי מותאם לצרכים הפיזיים והרגשיים של האדם, על ידי התאמת הגובה והפרופורציות. שילוב עקרונות אלו מאפשר למרחב לתפקד לא רק כהגנה פיזית, אלא גם כמקום של שקט ותמיכה רגשית.



החלל המכיל: ביטויים מרחביים מתוך מרכזי חוסן

¹¹ Grabowska, Sam, et al. Architectural Principles in the Service of Trauma-Informed Design. Shopworks Architecture, Center for Housing and Homelessness Research at the University of Denver, 2021

מרכזי חוסן

בשנת 2005 פותח בישראל מודל מרכזי החוסן, תחילה ביישובי הנגב המערבי ובהמשך גם ביהודה ושומרון ובגבול הצפוני. כיום פועלים בישראל 13 מרכזים מסוג זה, המופעלים על ידי הקואליציה הישראלית לטראומה. המרכזים ממוקמים בחתר שבין מרכז רפואי נפשי למרכז קהילתי, ומספקים מענה הוליסטי הכולל היערכות, תגובה בחירום וליווי בשיקום.¹²



משרד הבריאות הגדיר שלושה מודלים עיקריים להפעלת מרכזי חוסן:

- מודל רשותי:** מרכז חוסן המשויך ליישוב מסוים ומעוגן בתוך החיים הקהילתיים של המקום.
- מודל אזורי:** מרכז הממוקם בעיר או יישוב מרכזי, ומשרת כמה קהילות סמוכות.
- מודל אשכול:** מערך מבוזר ללא מרכז פיזי קבוע, שבו אנשי מקצוע ניידים מגיעים לקהילות לפי צורך.¹³

מרכזי החוסן מעניקים מענה חיוני, אך מבנה הפעולה שלהם לרוב ריכוזי וסגור, כזה שמזמין רק את מי שפונה ביוזמתו לקבל טיפול. גישה זו מחמיצה את ההזדמנות לשלב תמיכה נפשית כחלק אינטגרלי מהחיים ביישוב. כאשר מערכות התמיכה נטמעות במרחבי היומיום, באזורי מפגש קהילתיים, בסביבות עבודה, ובשטחים פתוחים, נוצרת סביבה תומכת שכולם נהנים ממנה, לא רק אלו שזוהו כזקוקים לעזרה.



אופי פעילות מרכזי החוסן בישראל

דו"ח פעילות מרכזי החוסן, מרכז המחקר והמידע, כנסת ישראל, ירושלים, 2021

12. ITC. הקואליציה הישראלית לטראומה. מרכזי חוסן, 2025.
13. משרד הבריאות, אגף בריאות הנפש. נוהל הפעלת מרכזי חוסן, 23 באוקטובר 2017.

גליל מערבי

גליל מזרחי

שומרון
379 מטופלים

בנימין
216 מטופלים

עציון
333 מטופלים

יהודה
124 מטופלים

החברה הברואית
97 מטופלים

אשקלון 283

חוף אשקלון 485

שדרות 1707

שער הנגב 800

שדרות נגב 1004

אשכול 1196

פריסת מרכזי החוסן בישראל

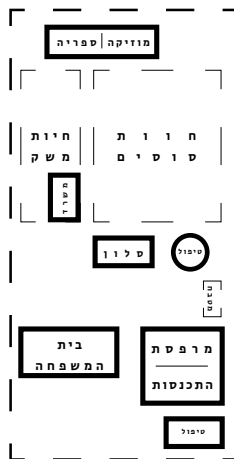
דו"ח פעילות מרכזי החוסן, מרכז המחקר והמידע, כנסת ישראל, ירושלים, 2021

לאורך השנים התפתחו בישראל מסגרות מגוונות להתמודדות עם טראומה, חלקן ממוסדות ומופעלות על ידי הרשויות, ואחרות צמחו מלמטה, ביוזמות פרטיות או קהילתיות. ההבדלים ביניהן אינן רק ארגוניים, אלא גם מרחביים, רגשיים ותפיסתיים.

מרכז החוסן בשדרות, שהוקם בשנת 2015, הוא דוגמה מובהקת למסגרת **פורמלית** הפועלת מתוך גישה מקצועית, ממוסדת וקלינית. המרכז ממוקם בלב העיר ונגיש לתושבים, מה שתורם להשתלבותו במרקם העירוני. הוא מהווה עוגן פסיכו-חברתי עבור האוכלוסייה המקומית, בהתמודדות עם מצבי חירום וטראומה מתמשכת בעקבות האיומים הביטחוניים באזור. עם זאת, מבחינה אדריכלית, המבנה מזכיר מרכז רפואי או מוסד חינוכי, הוא מאורגן, סגור יחסית, בעל חללים ברורים ומוגדרים, אך גם קרים ולעיתים מנוכרים. הגישה החוצה מוגבלת, והטיפול מתבצע בעיקר בחדרי טיפול פסיכולוגי קונבנציונליים, מה שמייצר חוויה רשמית ולעיתים מרוחקת. אף על פי כן, המרכז נחשב למודל בין-לאומי בתחום, ומשלחות מקצועיות מכל העולם מגיעות ללמוד ממנו.

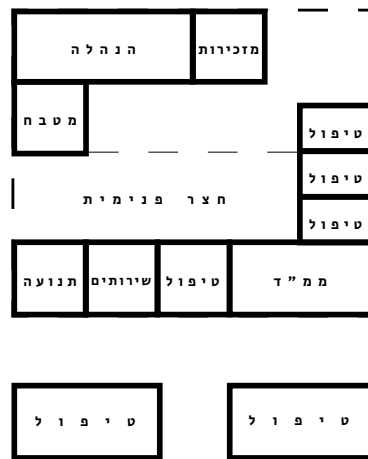
לעומתו, חוות החוסן סיתריה, שהוקמה בשנת 2004 במושב סתריה, מייצגת גישה **בלתי פורמלית** ומבוססת חוויה. החווה ממוקמת בשטח כפרי פתוח ומעט מבודד, ופחות נגישה מהמרכז העירוני. המרחב בנוי בצורה מפוזרת ופתוחה, כך שניתן לשוטט בין אזורים שונים: מבני טיפול, פעילות עם בעלי חיים ופינוק מפגש. זהו מרחב בלתי ממוסד, המזמין תנועה, חקירה, שהייה בטבע וקשר לא פורמלי עם המטפלים. לצד טיפולים פסיכולוגיים, מוצעות בו פעילויות מגוונות: רכיבה טיפולית, יצירה, מוזיקה ותנועה. הטיפול אינו מתבצע דרך שיח פתולוגי, אלא דרך העשייה עצמה.

המרכז בשדרות והחוזה בסתריה מציגים שתי דרכים שונות להתמודדות עם טראומה: האחת ממוסדת, פונקציונלית ונגישה, אך עלולה לחוש מנוכרת; השנייה פתוחה, חווייתית ואנושית, אך פחות נגישה ומוסדרת. שילוב שתי הגישות חיוני: השתלבות במרקם הקהילתי, ופיתוח מרחבים בלתי פורמליים הרגישים לצרכי התושבים שיאפשרו מענה הוליסטי, גמיש ומותאם למורכבות ההתמודדות עם טראומה מתמשכת.



בלתי פורמלי

חוות החוסן סיתריה



פורמלי

מרכז החוסן שדרות

פורמלי מול בלתי פורמלי: השוואה פרוגרמטית

בלתי פורמלי

חוות החוסן סיתריה



פורמלי

מרכז החוסן שדרות



חללי טיפול

השוואה בין מרכזי החוסן : פורמלי מול בלתי פורמלי
צילום עצמי, ינואר 2025



מרחבי מפגש חיצוניים



מטבח

”הִיְתִי צָרִיכָה לְהִיּוֹת בְּתַנּוּעָה,

לְזוּז,

לֹא לְהִתְקַע בַּבֵּית,

לְשֹׁמֵר עַל שְׁגָרָה”.

יעל, חולית



נְשִׁבִיל

זכרון או טריגר

המרחב שבין לבין מחבר בין שגרת היומיום - בין הפרטי לציבורי, בין הבית לקהילה, בין הביטחון לחוסר הוודאות. כאשר כולם נמצאים על **רצף הטראומה**. זיכרונות וטריגרים משתלבים במציאות היומיומית, מתגלים במחוות שגרתיות ובמפגשים עם חפצים מוכרים. כך, שבילי הקיבוץ, שבחיי היומיום מהווים מרחב מאחד, שיתופי ופתוח לכולם, יכולים בו בזמן לעורר זיכרונות וטריגרים טראומטיים.

בטיפול		חיי היום יום		6		3		,		6		7		5	
11 %		הטראומה של כולם : מעטים מטופלים													
דו"ח הטיפול בבריאות הנפש בעקבות מלחמת חרבות ברזל, משרד מבקר המדינה ונציבות תלונות הציבור, 2025.															

עדויות של תושבים מהנגב המערבי חושפות כיצד שגרת היומיום שלהם נושאת בתוכה את עקבות הטראומה, גם ברגעים הפשוטים ביותר.

כך למשל, אחד מהם מספר "הוספנו עוד דלת כניסה - גם נוחות וגם מילוט", ואחרת אומרת "ממעטים לצאת מהבית, לסגור תריסים ולהיות במקום מוגן". בין השביל לדלת, בין המקלחת לחדר השינה, מתהווה מציאות שבה גם פעולות יומיומיות מקבלות משמעות חדשה. "תמיד במקלחת או ליד המיטה יש בגדים בכוננות. תחושת האיום חודרת גם לתוך הבית, "קירות של נייר", אמר אחד התושבים, ואחר הוסיף "בלילה, ב־17:00, להסתגר בבית". תחושת אי הודאות הזו לא עוזבת "לכל מקום זה הולך איתך, איפה המקום הכי בטוח להיות". יש מי שבוחר להתנתק, לומר בפשטות "אני יכול להתעלם מכל מה שקרה ולסוע מסביב". אחרים מגסים לייצר אשליה של שליטה, אך גם לכך יש גבול "בהתחלה חשבנו על גדר, חומה... אז יתנו קפיצה מעל הגדר...אני לא גר במבצר".¹⁴

ד"ר ג'ודית הרמן, פסיכיאטרית וחוקרת בתחום הטראומה, מציינת בספרה טראומה והחלמה כי "גירויים יומיומיים עשויים לעורר זיכרונות טראומטיים, גם כאשר אין קשר ברור בין הגירוי לבין האירוע המקורי".¹⁵ אובייקטים כמו דלתות, גדרות וצלילים עשויים לקבל משמעות חדשה בעקבות חוויות עבר, ולהציף תחושות או זיכרונות שנדמים לעיתים כמרוחקים, אך ממשיכים להשפיע על תפיסת ההווה.

14. מתוך ראיונות עם תושבי הנגב המערבי, דצמבר 2024.
15. לואיס הרמן, ג'ודית. טראומה והחלמה. תרגום: עתליה זילבר. תל אביב: עם עובד, 1994.

תפיסת המרחב

תפיסה מרחבית היא האופן שבו אנו מבינים ונותנים משמעות לסביבה הפיזית. היא מורכבת משני רבדים: **המרחב הנתפס**, המציאות הפיזית כפי שהיא קיימת בפועל, ו**המרחב התופס**, הפרשנות האישית שכל אדם מעניק לה, בהתאם לחוויות, רגשות ומנגנוני הגנה.

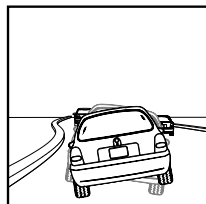
הפער בין השניים מתחדד אצל אנשים שחוו טראומה, עבורם ההתמצאות במרחב אינה מובנת מאליה. ד"ר יוחאי עתריה מציין כי חוויה דיסוציאטיבית בזמן טראומה עלולה לשנות את תפיסת המרחב, ולהוביל לתחושות ניתוק או עיוות.¹⁶ סביבה יומיומית כמו כביש, שבעבור רובנו מהווה רקע ניטרלי, עשויה להפוך להצפה חושית, תנועת רכבים, קולות ואנשים נחווים כמכשולים. בראיונות עם תושבים עלו טריגרים כמו רעשים חדים, מסדרונות צרים, דלתות כבדות או מחסור ביציאות ברורות, המעידים כיצד תכנון לא מותאם עלול להחרیف מצוקה. מרחב שיכול להיראות פתוח לאחד, עשוי להיחוות כחונק לאחר; אינטראקציה פשוטה עשויה להתפרש כמאיימת, כשהמבט או הרחש הלא צפוי מדגישים את תחושת חוסר השליטה. תכנון מרחבי מודע הכולל אפשרות לבחירה והתאמה חושית, יכול להפחית הצפה, ולסייע לאדם לחוות את המרחב כבטוח, נגיש ומרגיע.



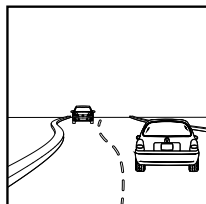
מרחב בין זיכרון לטראומה: המרחב הפתוח שבין לבין
שכונת דור צעיר, קיבוץ כפר עזה.
צילום עצמי, דצמבר 2024

16. עתריה, יוחאי. לקראת פנומנולוגיה של הטראומה. פסיכולוגיה עברית, יוני 2014.

ה ת מ צ א ו ת



ת ו פ ס

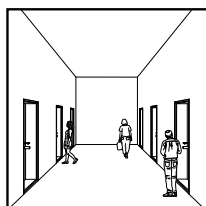


נ ת פ ס

פ ר ו פ ו ר צ י ה

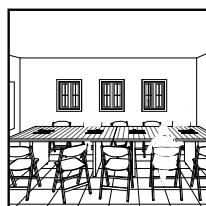


ת ו פ ס

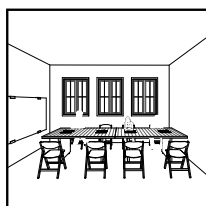


נ ת פ ס

פ ר ט י מ

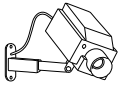


ת ו פ ס



נ ת פ ס

תפיסת המרחב : הפער בין המרחב הנתפס למרחב התופס



"אני יכול להתעלם מכל מה שרקה ולסוע מסביב"



"מגדירה את עצמי
אדם עם דכאון בתפקוד גבוה"

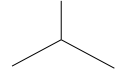
"האם יהיו מצלמות, בסוף זו שאלה של אמונ"

"הלב של הקיפוז היה כמו כוורת דבורים, מזמזם של
גני ילדים וחיוך בלתי פורמלי ועכשיו דממה חזקה"

"קודם כל להיות מוגן, לא אומר
שכל הבית מרושת במצלמות"

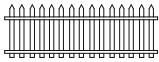


"לא קשה לי לראות בתי הרוסים"



"מנעת מלשמוע חדשות"

"צריך את הפינה שלך, גם אם היא פינה מסוכנת"



"היא עברה התקופ פסיכית, נעלמה, ניתקה קשר"



"הוספנו עוד דלת כניסה לבית, גם נוחות, וגם מילוט"

"בהתחלה חשבנו על גדר, חומה
אז יתנו קפיצה על הנדר, אני לא נר במבצר"

"ככל שקום זה הולך איתך, איפה המקום הכי בטוח להיות"

17:00



"אין ממ"ד, לאן הולכים,
מחשבה טורדנית מאחורי העורף"



"כלילה, בחמש, להסתגר בבית"

"כביש 232, נסיעה שעשיתי במשך 20 שנה בהיסח דעת
בלי לחשוב ועכשיו לא מסוגלת לקחת את עצמי לשם"

"מערכת כריזה בסופר, כל התאים מתמוזצים, חלקיק
שניה שהכל מתכווץ"



"קירות של נייר"

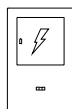


"לא יכולנו לשחק
יותר בפליטים"

"אי אפשר לדעת אם זה רעם או טיל"

"תמיד במקלחת או ליד המיטה יש בגדים בכוננות"

"קשה לי במקומות סגורים,
מעדיפה איפה שהגבולות
פחות ברורים"



"אין לי סבלנות,
זה אחת הסיבות למה הפסקתי לעבוד,
לא פתוח לשמוע צרות של אחרים,
אין לי אמפתיה"



"הבנו שנהיה בהפסקות חשמל בחמש שנים הבאות
אז צריך עצמאות אנרגטית"

"אין דבר כזה להיות לבד"

”הַלֵּב שֶׁל הַקִּיבוּץ

הָיָה כְּמוֹ כַּוָּרֵת דְּבוּרִים,

זִמְזוּם שֶׁל גַּנֵּי יִלְדִים

וְחִינוּךְ בִּלְתִּי פּוֹרְמִלִי

וְעַכְשָׁו דִּמְמָה חֲזָקָה.”

אריה, כפר עזה



תֵּדֶר הָאוֹכֵל

עשייה משקמת

הלב הפועם של הקהילה הקיבוצית, הוא העשייה הקהילתית המהווה את הבסיס לשיקום ולהתמודדות, באמצעות פעולה משותפת וחיוזק הקשרים, כך יכולה הקהילה לשקם את עצמה ולבנות עתיד יציב ובטוח.

שיקום קהילה לאחר אסון אינו רק תהליך פיזי של בנייה מחדש, אלא גם תהליך חברתי עמוק, שבו מעורבות הקהילה הכרחית להצלחתו. הניסיון מהארץ ומהעולם מראה כי תכנון ועשייה משותפת עם התושבים - במקום עבורם - מובילים לתוצאות משמעותיות יותר. כאשר הקהילה מעורבת מהתכנון ועד הביצוע, נוצר חיבור עמוק למקום ומתחזקת תחושת השייכות. שיתוף הציבור חיוני לזיהוי הצרכים האמיתיים של הקהילה, להבנת סדרי העדיפויות שלה ולבניית פתרונות מותאמים למציאות המקומית. תושבים שיודעים שקולם נשמע מוצאים כוחות להשתתף בתהליך השיקום, מה שמוביל לעשייה קולקטיבית המחזקת הן את המרחב הפיזי והן את הקהילה עצמה.

אנדרטת התצפיתניות, מוצב נחל עוז
צילום עצמי, דצמבר 2024



יאן סטדין, תושב הנגב המערבי ובעלים של משרד אדריכלות נוף בדרום, שיתף "העוטף הוא חלקת ארץ שאין כמוה, באמת ובתמים. השטחים, השדות והנופים הם חלק בלתי נפרד מזה, אבל זה בעיקר האנשים. אנשים שמושרשים באדמה, שאכפת להם מהאדמה ואחד מהשני. האנשים האלה נפגעו, נטבחו, התפרקו להם החיים מכל הבחינות, ואני חושב שכדי שהם יצליחו לבנות אותם מחדש צריך לשאול אותם מה הם רוצים. פשוט צריך לשאול."¹⁷

מהשבעה באוקטובר, החלו להתגבש דוגמאות מקומיות של תכנון שיתופי באזורים שנפגעו. בקיבוץ חולית מתבצע תהליך שיקום בשיתוף מלא של הקהילה, ביוזמת האדריכלית המקומית ג'וליה טמין. לדבריה, "השיקום הוא עבודת פינצטה", תהליך רגיש, שבו כל החלטה תכנונית נבחנת בעדינות, מתוך הבנה שהיא נוגעת בשאלות ערכיות עמוקות של חיים קיבוציים: מרוח ההליכה בין השכונות ללב הקיבוץ ועד לחתך הרחוב. "התכנון הוא לא רק עניין ביצועי", היא מוסיפה, "אלא גם היכולת לאפשר לחברים ידיעה על מה שקורה עם הקיבוץ שלהם... רק הידיעה שדברים קורים היא כבר צעד שמקדם את הקהילה קדימה."¹⁸

תהליכים אלו משקפים מגמה רחבה יותר של חזרה לערכים שיתופיים בקיבוצים. כפי שמתאר האדריכל יובל יסקי, "אני מסתכל על חברי נחל עוז ויושבים היום במשמר העמק ופתאום עולה דיבור על אולי להחזיר את חדר האוכל". לדבריו, זו אומנם דוגמה אחת, קטנה, אך היא משקפת מפנה שעובר על הקיבוצים, שמבקשים בעדינות ובזהירות להפעיל מחדש את שריר השיתופיות שהתנוון. "מה שיפה בתכנון הקיבוצי שמייד רואים את המחשבות האלו בתכנון, יותר חשיבה על איך נראה המרחב החברתי."¹⁸

17. מרכז הנדל"ן. "ההחלטה איך ייראה שיקום יישובי העוטף צריכה להיות אך ורק של התושבים", 31 בינואר 2024.
18. טברסקי, דוד. "אדריכלי שיקום העוטף משרטטים עתיד", דבר, 16 באוקטובר 2024.

קהילות שלמות פונו מבתייהן ונמצאות כיום במגורים זמניים כמו קרווילות או מלונות. נכון לאוקטובר 2023, כ-330,000 ישראלים פונו או התפנו מבתייהם בעקבות מלחמת "חרבות ברזל", רובם מאזור הדרום.¹⁹ מצב זה מגביר את תחושת הניכור ואת היחלשות הקשרים החברתיים. בתקופה זו חשוב ליצור מרחבים לשיח משותף, לעודד תכנון קהילתי וליזום מפגשים שישמרו את החוסן החברתי. מעבר לכך, חיוני להעניק לקהילה כלים להשתתפות פעילה בתהליך. כפי שמציינת שלי כהן בספרה, **אדריכלות ודאגה: אתיקה ואסחטיקה ביוזמות חברתיות באדריכלות** (2021):

ברוב המקרים אנחנו מנסים להעניק יכולות לקהילה [...] הדבר הטוב ביותר הוא להכשיר אנשים בקהילה המקומית. הרעיון הוא לנסות לייצר חילופי יכולות, לתת יכולות לקהילה המקומית לספק שירותים. **הרעיון הוא התהליך.**²⁰

גישה זו מדגישה כי שיקום אמיתי טמון לא רק בבנייה מחדש, אלא בהעצמת הקהילה, כך שתוכל להוביל את עתידה בעצמה. בהקשר זה, מציע חסן פתחי את כינונו המחודש של **השילוש: האדריכל, בעל המלאכה והלקוח** - כשותפים שווים בתהליך הבנייה. בעיניו, השותפות הזו איננה רק טכנית אלא עמוקה ומהותית; היא שואפת לפרק את התלות במערכות בירוקרטיות ולחזק את יכולת הקהילה לזום, לתכנן ולבנות בעצמה. פתחי מדגיש כי כאשר מעניקים לאנשים את הכלים הנדרשים, הם מסוגלים לבנות בעצמם בתים איכותיים ומותאמים לצרכיהם. כפי שהוא מתאר בספרו **אדריכלות לעניים: ניסוי במצרים הכפרית** (2020):

אם מישהו חושב שזה לא מעשי לתת לאנשים לבנות את בתייהם בעצמם, שייסע לנוביה. שם יראה הוכחה חיה לכך שאם נותנים לאיכרים חסרי השכלה את המיומנויות הדרושות, הם יכולים להשיג תוצאה טובה בהרבה מכל תכניות דיור ממשלתית.

דוגמה זו ממחישה את החשיבות שפתחי מייחס להעברת ידע מעשי ופיתוח מיומנויות בקרב הקהילה, כחלק בלתי נפרד מהליך שיקומי וחברתי.²¹

דוגמה לעשייה פיזית משקמת ניתן למצוא ביוזמתו של עמוס לפידות, נגר במקצועו, שנפצע קשה במהלך הלחימה בעזה ונקטעה רגלו. במהלך אשפוזו במחלקת השיקום, החליטו לפידות ושותפו לחדר לבנות לעצמם שולחן למרפסת חדרם. "זה היה צורך אישי שלנו, וביקשתי שיביאו לי שלוש קורות עץ, אלא שבמקום שלוש הגיעו מאה", סיפר. הכמות הגדולה הובילה להקמת סדנת נגרות למאושפזי המחלקה, בשיתוף הנהלת השיקום וחבריו של לפידות מהתחום, שסיפקו ציוד והדרכה. "זה כמו ריפוי בעיסוק. לי זה תרם והאמנתי שזה יתרום גם לאחרים", ציין.²² היוזמה הפכה למרחב של יצירה, שיקום וחיוזוק תחושת המסוגלות, והדגימה כיצד פעולה חברתית ופיזית יכולה לתרום לתהליך ההחלמה האישי והקולקטיבי.



חוזר לבנות : עמוס לפידות בנגריה לאחר שנפצע בלחימה
 צילום: אורי אבירם, פורטפוליו, קיבוץ משמרות, אפריל 2025

19. אבירם-ניצן, דפנה, וקנת פורטל רועי. "כ-330 אלף ישראלים פונו או התפנו מבתייהם בעקבות מלחמת 'חרבות ברזל'." המכון הישראלי לדמוקרטיה, 19 באוקטובר 2023.

20. כהן, שלי. אדריכלות ודאגה: אתיקה ואסתטיקה ביוזמות חברתיות באדריכלות. רסלינג, 2021, עמ' 98.

21. פתחי, חסן. אדריכלות לעניים: ניסוי במצרים הכפרית. תרגום: מיכל שליו. אסיה הוצאה לאור ועמותת מרסל, 2020.

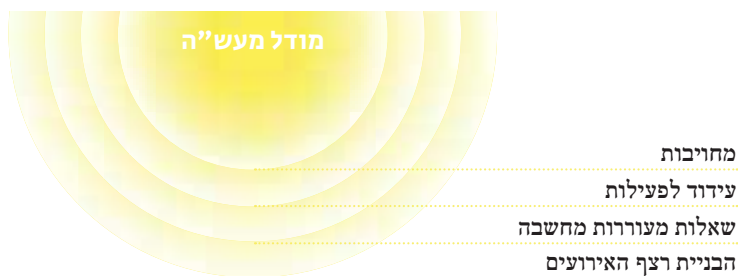
22. אור, מיה. "הידיעה שיש לך לאן לחזור היא משמעותית." פורטפוליו, 29 באפריל 2025.

עשייה אינטואיטיבית

העשייה ברגעי משבר אינה רק תגובה למציאות, אלא צורך פנימי שמסייע בהתמודדות. תושבים שנפגעו בנגב המערבי מצאו משמעות בפעולה, בסיוע לאחרים, ביוזמות קהילתיות ובעבודה פיזית. עבורם, העשייה היא דרך לריפוי ולחזיון תחושת השליטה בתוך הכאוס.²³

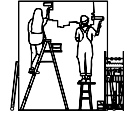
תפיסה זו מתבטאת גם במודל מעש"ה, שפותח על ידי ד"ר משה פרחי להקניית מיומנויות עזרה ראשונה נפשית במצבי חירום. המודל מאפשר לאנשי מקצוע ולאזרחים להעניק תמיכה מיידית, לחזק את החוסן האישי והקהילתי, ומדגיש את חשיבות הפעולה ככלי להתמודדות עם מצבי טראומה.²⁴

דוגמאות מהשטח מדגימות כיצד פעולה אינטואיטיבית הופכת לכלי מרפא. כך, ארגון "אחים לנשק" יזם באופן ספונטני הקמת חמ"ל לוגיסטי במתחם אקספו בתל אביב, חניון תת קרקעי שהוסב למרכז אזרחי עצום.²⁵ במקביל, הוקמו תחנות רענון לחיילים ביוזמות אזרחיות מקומיות, המופעלות בהתנדבות ומציעות מזון ומקום למנוחה.²⁶ יוזמות אלו ממחישות את כוחה של העשייה הקהילתית בתהליך ההתמודדות.



מודל מעש"ה : עזרה ראשונה נפשית במצבי חירום
המרכז הבינלאומי לחוסן תפקודי, 2025

23. אלמוג-בר, מיכל. רוחה בעקבות מלחמה. האוניברסיטה העברית בירושלים, 2024.
24. פרחי, משה. עזרה ראשונה נפשית במצבי דחק וחירום – מודל מעש"ה. המרכז הבינלאומי לחוסן תפקודי.
25. שטוקמן, יעל. "המקום הכי מעורר תקווה כרגע הוא החמ"ל האזרחי של אחים לנשק." טיים אאוט, 12 באוקטובר 2023.
26. כהן, יולן. "המושב שהפך לתחנת רענון ללוחמים." חדשות 12, 8 בינואר 2024.



"הייתי צריכה להיות בתנועה, לזוז,
לא להתקע בבית, לשמור על שנרה"

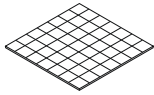


"לשבת בשמש,
לקחת אוויר,
להיות מתחת לעץ,
להרניש את האדמה"

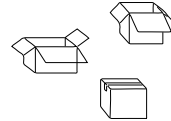
"אין על הנינה,
כמה עצצים או שטח אדמה"



"דבר ראשון שעשיתי,
התניסתי לכיתה כוננת"



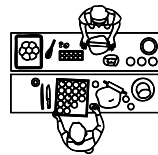
פריקס המרצפות הייחודות



"העשייה עזרה לי"



"כנראה ברחתי מהמציאות
עם היצירה"



"הוצאתי צבעים וגלילים
וכנראה שצבעתי כל היום"

"לצאת החוצה, לאויר,
להסתכל על הצמחים,
זה עושה לי טוב"



עשייה אינטואיטיבית ברגעי המשבר : עדויות תושבי הנגב המערבי מתחילת המלחמה

יעל, 62, חולית, אגרונומית
אלון, 58, נתיב העשרה, חקלאי
אבי, 66, זיקים, מורה ומטפל בטראומה
אריה, 67, כפר עזה, קצין משטרה בגמלאות ועו"ד פלילי
שירה, 11, שדרות, תלמידה

”אֲנַחְנוּ יַחַד,

תָּמִיד הֵינּוּ.

גַּם עַכְשָׁו,

נִבְנֶה אֶת זֶה מִחֲדָשׁ.”

אֵילָנָה, כּפֹר עֲזָה



הַקִּיבוץ

האתר

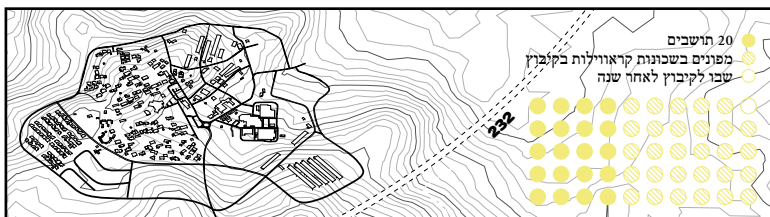
הקיבוץ

הקיבוץ הוא מודל יישובי שיתופי שהתפתח בראשית המאה ה-20, המבוסס על עקרונות של קהילתיות, שוויון ושותפות במשאבים. המרחב הקיבוצי מתוכנן כך שיטשטש את ההבחנה בין הפרטי לציבורי, תוך יצירת מערכת של חיים משותפים הנשענת על שיתופי פעולה בין חבריו.²⁷ המרחבים המרכזיים בו, השביל הראשי, חדר האוכל, מבני הציבור, אזורי העבודה והמרחבים הפתוחים, אינם רק תשתיות פונקציונליות, אלא חלק מתפיסה מרחבית המעודדת קשרים חברתיים, תמיכה הדדית ואורח חיים קהילתי.

מעבר להיותו מסגרת מגורים, הקיבוץ הוא מערכת תמיכה פעילה, שבה השותפות בעשייה מחזקת את החוסן הקהילתי. מאפיינים אלו הופכים אותו למרחב ייחודי בהתמודדות עם מצבי משבר וטראומה, כשהקהילה מספקת עוגן משמעותי בזמני קושי.

קיבוץ כפר עזה כמקרה בוחן

כפר עזה מדגים כיצד המרחב הקיבוצי והערכים השיתופיים תומכים בהתמודדות עם טראומה. השביל המרכזי, חדר האוכל, והמרחבים הציבוריים יוצרים רשת תמיכה חברתית המעודדת תחושת ביטחון, שייכות וקהילתיות. המפעל "כפרית תעשיות" מהווה דוגמה למסגרת יומיומית המשלבת תעסוקה ועשייה משותפת התורמת לחיזוק המרקם החברתי, באופן שמייצר שגרה חיונית לרווחה הנפשית. גם שכונת דור צעיר, כקהילה קטנה בתוך קהילה, ממחישה כיצד חיי קומונה, שיתוף משאבים ומפגשים יומיומיים תורמים לתחושת מוגנות ומשמעות. כך הופך המרחב הקיבוצי כולו למערכת תמיכה, המשלבת בין פעילות יומיומית לריפוי קהילתי.²⁸



קיבוץ כפר עזה : נתוני אוכלוסייה, פינוי ושיבה

הקיבוץ כמודל לשיקום

השותפות, העבודה הקהילתית והמרחבים הציבוריים בכפר עזה מדגימים כיצד המרחב הקיבוצי יכול לתפקד כמנגנון תמיכה פסיכולוגי וחברתי. כעת, לאחר ההרס, עולה הזדמנות ליישם עקרונות של תכנון רגיש לטראומה ותכנון מכיל בתהליך השיקום. העשייה הקהילתית והיוזמות האזרחיות ממלאות תפקיד מרכזי בשיקום.

פרויקט "הרצפות הירוקות" של אחים לנשק מדגים כיצד יוזמה אזרחית יכולה להוביל שיקום דרך עשייה ובנייה משותפת, תוך שיפוע יחידות דיור בשכונת דור צעיר. יוזמה זו מדגישה את הפוטנציאל הרחב יותר של מעורבות קהילתית בבנייה כמנוע לחיזוק השייכות והחוסן הקהילתי.²⁹



פרויקט הרצפות הירוקות - בונים מחדש בכפר עזה: שיפוע מגורי הצעירים
צילום: אחים לנשק, ינואר 2025

27. גבתי, חיים. הכר את הקיבוץ. תל אביב: הקיבוץ המאוחד, 1987.
28. שפר, עופר. "הצעירים האלה היו בדרך החוצה. אחרי הטבח, הם רוצים להקים את כפר עזה מחדש." הארץ, 16 במרץ 2025.
29. קורץ, עמיר. "משפצים ומוחים: המבצע החדש של אחים לנשק בכפר עזה." כלכליסט, 23 בדצמבר 2024.

המודל הקיבוצי מאפשר תהליך שיקום משולב, שבו העשייה היומיומית, בחקלאות, תעשייה ופיתוח קהילתי, משמשת כלי מרכזי להתמודדות, תוך חיזוק שליטה, משמעות ושגרה, החיוניים להחלמה רגשית. המרחבים הציבוריים והפתוחים, כמו חדר האוכל והשבילים, אינם רק תשתיות פונקציונליות, אלא מרחבי מפגש ושיתוף פעולה, החיוניים לבניית חוסן קהילתי.

המעבר הזמני של קיבוץ רעים למרכז תל אביב מדגים את כוחה של קהילה ליצור יציבות גם בתנאים ארעיים, שם הקצתה העירייה שני מגדלים ואת בית הבאר. זוהר מזרחי, מזכירת הקיבוץ מתארת זאת כך בכתבה "בתים מבפנים: חיי קיבוץ בעיר":

נוצרה תשתית שבה הקיבוץ יכול היה לנהל חיי קהילה. זה ממש הפך להיות קיבוץ. לא רק גרים ביחד, אלא ממש מנהלים קהילה. זה מאוד עזר לנו לשמור על הביחד שלנו ועל החוסן, על תחושת המסוגלות. בבית הבאר פעלו שלוש כיתות גן, מועדון אחרי בית ספר, מועדון ותיקים, מועדון נוער, משרד, חדר ישיבות וחדר התכנסויות. עשינו שם חגים, קבלות שבת וישבנו שם שבעה.

ממש קיימנו חיים קיבוציים בלב העיר.³⁰

המציאות שנוצרה ממחישה את הגמישות והחוסן של הקהילה, אך גם מדגישה את משמעותם של המרחבים הפיזיים בקיבוץ עצמו. החוסן אינו נבנה מהקהילה בלבד או מהמרחב לבדו, אלא מהמפגש שביניהם: כאשר יש קהילה מגובשת וסביבה תומכת שמאפשרת לה לפעול, מתאפשר מרחב מרפא. באמצעות תכנון רגיש לטראומה ופיתוח סביבה מכילה, לצד מעורבות קהילתית, הקיבוץ עשוי להפוך למודל שבו המרחב הבנוי, הקהילה ותהליכי הבניה המשותפים משתלבים ליצירת מרחב תומך ומרפא.



קיבוץ רעים במגורים זמניים בתל אביב : חיי קיבוץ בלב העיר
 צילום: עיריית תל אביב, דצמבר 2023

30. ולנטיין, מיה. "בתים מבפנים: חיי קיבוץ בעיר", דבר, 15 במאי 2025.

הגרסה המלאה של הספר זמינה [בקישור הבא](#).