

טיול מותאם - בניית והתאמת מסע וטיול על בסיס מטרות מוגדרות מראש

זיו דמטר, שירה ורדי – מחלקת הדרכה ופיתוח, עמותת 'אתגרים'

מבוא

החיים עם מוגבלות מזמנים לפרט חוויות של סטיגמה¹, תלות², דימוי עצמי ותפיסות עצמיות שליליות³, דלילות של משאבים ומערכות תמיכה ועזרה, ולעתים אף דיכאון וייאוש. לחוויות אלו יש הן מרכיב פסיכולוגי והן מרכיב תפקודי/קיומי.

התערבויות המושתתות על 'גישת הכוחות' מקדמות היבטים ומשאבים כמו למשל: הגברת מסוגלות גופנית, עצמאות, גמישות, כישורי התמודדות, תמיכה חברתית והתמקדות בנקודות חוזקה של הפרט הקיימות בו על אף המוגבלות⁴.

התנסות בפעילות אתגרית בחוץ מעשירה את חיי הפרט ומאפשרת לו להתחבר לטבע, ולחוות חוויה של אקטיביות פיזית ופסיכולוגית, כמו גם לפתח מערכת יחסים ייחודית ומשמעותית עם הזולת⁶.

גוף נרחב של מחקרים חושף מגוון של השפעות חיוביות כמו: אמון, שיפור בעבודת צוות, שיפור במערכות יחסים ובסגנון חיים, ושיפור בתקשורת בעקבות השתתפות בתכניות התערבות בטבע ובמסעות⁷.

כמו"כ במחקר נמצא כי אנשים עם מוגבלות מעדיפים התנסות פנאי וחוץ הדומות לאלו של אנשים ללא מוגבלות⁸. בשתי האוכלוסיות התגלתה העדפה לשהייה בסביבה טבעית ולא מעובדת, במידת הניתן. הטיול והמסע מהווים סוג פעילות 'נורמטיבית' העונה על דרישה זו. במסמך זה נציג מודל לבנייה ולהתאמה של טיול/מסע מותאם מטרה לאנשים עם מוגבלות או צרכים מיוחדים.

¹ Smith, B. & Sparkes, A. (2004) Men, sport, and spinal cord injury: an analysis of metaphors and narrative types, *Disability and Society*, 19(6), 509–612.

² אברמי, ש' ורימרמן, א' (2005). חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות בישראל - האומנם שוויון זכויות? *ביטחון סוציאלי*, 64, 51-69.

³ פלדמן, ד' (2007). זכויות אדם של ילדים עם מוגבלות בישראל בפתח המאה ה-21: החזון והמציאות. בתוך: ש' רייטר, י' לייזר, ג' אבישר (עורכים). שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות חינוך. (עמ' 57-88). חיפה: אחוה – היחידה להוצאה לאור.

⁴ כהן, ב' (2000). גישת הכוחות בעבודה סוציאלית. *חברה ורווחה*, 3, 291-300.

⁵ Patterson, T.G.; Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 47 (1): 117–139.

⁶ Goodwin, D., Peco, J. & Ginther, N. (2009). Hiking excursions for persons with disabilities: Experiences of interdependence. *Therapeutic Recreation Journal*, 43(1). 43-55.

⁷ שם.

⁸ Henderson, K. A., Bedini, L. A. & Hecht, L. (1994). "Not just a wheelchair, not just a woman", Self-identity and leisure. *Therapeutic Recreation Journal*, 28, 73-86.

מודל העבודה- בניית הטיול המותאם

מבנה המודל הוא מבנה דמוי יהלום המפרק את רכיבי הטיול (בין אם טיול חד יומי "פשוט" או מסע ארוך טווח) לכמה היבטים:

1. **האתגרים** אשר יציאה לטיול מזמנת לפרט או לקבוצה;
2. **כלים או אמצעים** אשר באמצעותם ניתן לווסת את עוצמתם של אתגרים אלו.
3. **תכלול האתגרים והאמצעים אל תוך מבנה הטיול** תוך הדגשת הקשרים בין הכלים לאתגרים המובנים.

1. אתגרים:

להלן האתגרים אשר פעילות טיול מזמנת לפרט או לקבוצה:

- **אי הוודאות** -איני יודע להיכן אני הולך/היכן אני נמצא, אך יתכן גם מצב של אי וודאות פשוטה יותר- מה מסתתר מאחורי עיקול הנחל הקרוב. עצם אי הידיעה, שאת עצמותה יכול לווסת מדריך הטיול על פי צרכיו ומטרותיו הינה מכפיל כוח משמעותי עבור הוצאת המשתתפים מתוך אזור הנוחות שלהם.
- **זרות וחוסר מוכרות של השטח** – יש באפשרותו של ה-setting להוציא מאזור הנוחות - כדוגמא חניכים אשר אינם רגילים לשהייה מחוץ לאזור עירוני אשר יוצאים לטיול באמצע המדבר. זרות היא אתגר משתנה עבור חניכים מרקע שונה, והבאים מסביבות שונות, וכמובן תלוי במידת היכרותם או אי היכרותם עם המקום בו מטיילים.
- **חוסר שליטה** –אתגר העדר השליטה מתעורר כאשר המשתתף הוא זה אשר אינו שולט בסיטואציה- למשל: מצבי מזג אוויר בלתי צפויים; או באופן יזום: כאשר יש צורך ללכת עוד מס' ק"מ אחרי המדריך עד לחניון הלילה כאשר אין אף ברירה אחרת, או לחילופין גשם זלעפות שמתחיל לרדת באמצע מסלול ההליכה.
- **צמצום משאבים** – צמצום מהווה אתגר במצב שבו יש צורך להסתפק במועט ביחס לחיי היום-יום או למצב ה"רגיל" של המשתתף - שהייה בחוץ וללא אמצעים מתווכים מול שהייה בבית כשכל פעולה יכולה להתבצע "בהינף כפתור".
- **קושי פיזי –קושי פיזי** הינו מרכיב משמעותי בכל טיול, ומורכב ממספר גורמים:
 - **זמן**- משך הזמן בו צועד המטייל.
 - **מבנה/תוואי המסלול**- עלייה או ירידה, מסלול נוח על דרך רכב או הליכה איטית בערוץ מסולע.
 - **משקל**- האם המטייל נושא על גבו תיק קטן, או תרמיל המכיל ציוד לימים מספר.
 - **קצב**- האם ההתקדמות מתבצעת בקצב נינוח או תחת לחץ, כאשר המשתתפים נדרשים לצעוד בקצב המרבי שביכולתם.

2. כלים/אמצעים:

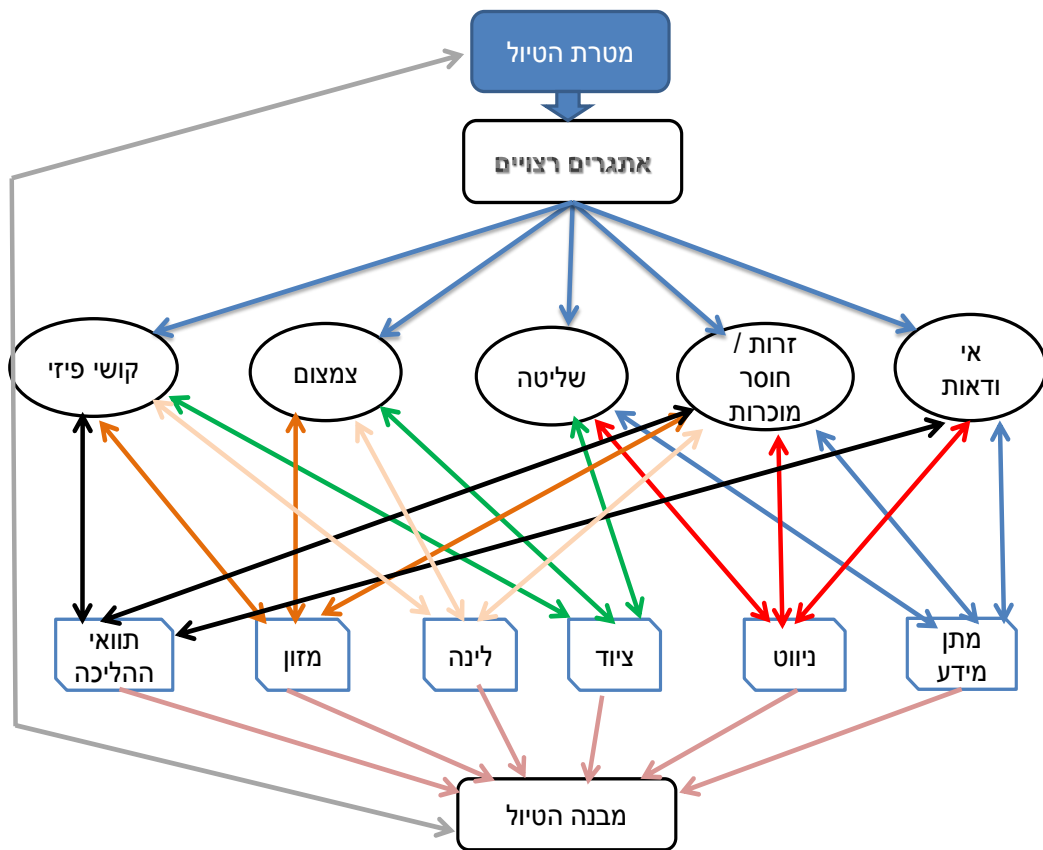
להלן כלי העבודה/האמצעים דרכם ניתן לקבוע את עצימות האתגרים שנמנו לעיל

בטיול:

- **מתן מידע** – כלי זה נוגע לכמות המידע המועבר למשתתפים בנוגע למתווה הטיול-בקצה אחד עבודה דרך מידע מלא והצגה של מתווה הטיול באופן מלא וברור למשתתפים, ובקצה השני יציאה לשטח כאשר המשתתפים אינם יודעים לאן כמה ואיך הולכים. כמו כן ניתן לבחור אילו פרטים לערפל מול הקבוצה ואילו פרטים להציג (למשל: אנחנו נלך עוד 6 ק"מ, אך איני יודע מתי נאכל). כלי המידע מתקשר לאתגרים: ודאות, זרות, וחוסר שליטה.
- **תוואי-תוואי** ההליכה, קרי מסלול הטיול. יש שוני במטרות בין עבודה דרך קטע קשה וקצר או קל יחסית אך דורש הליכה מבוקר ועד ערב, ודרך כל אחד מתוואים אלו ניתן לעבוד על מטרות אחרות. כאשר נרצה לעבוד על בניית הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות, נבחר קטע מסלול קשה ובו עליות רבות כאשר בסוף כל אחת נשקף לחניכים את הצלחתם. אם נרצה לעבוד על דבקות במטרה והתמדה, נבחר קטע מסלול ארוך במיוחד. תוואי הטיול מתקשר לאתגרים של קושי פיזי, של זרות, אי ודאות וחוסר שליטה.
- **מזון**- מזון הוא נדבך בסיסי וראשוני עבור כל אדם, על אחת כמה וכמה בעת יציאה לשטח. המזון בטיול יכול להיות כזה שיובא מהבית וכולם אוכלים אותו יחדיו, כזה שכל הקבוצה מבשלת אותו- בין אם מורכב ממגוון מצומצם של מרכיבים (ולפיכך מופעל אתגר הצמצום) או בין אם יש אלמנט של בחירה בין מגוון של מרכיבים. דרך הכנת המזון ואכילתו (האם כולם יושבים לשולחן יחד או כל אחד לחוד?) ניתן לעבוד על אלמנטים רבים. האתגרים הקשורים למזון הם: צמצום, קושי פיזי ושליטה.
- **ניווט**- ניווט יכול להתבצע בהובלה של חניכים מהקבוצה, ברמת קושי משתנה (מפה, מפה לבנה, מפת סמ"ש, תצ"א תרשים וכדומה) ויכול שלא להתבצע - קרי צעידה אחרי המדריך. עבודת הניווט מחוברת ישירות לאתגרים של שליטה ולתחושת הזרות או החיבור של המשתתפים לתא השטח.
- **ציד**- הציד הנלווה למטיילים מקבל משמעות רבה, במספר היבטים- בהיבט של קושי פיזי וכן בהיבטים של צמצום ושל שליטה. האם מטיילים עם כל הציד על הגב, או שיוצאים "להישרדות" ללא שקי שינה ובמינימום של ציד, הסתפקות במועט מול תנאי מחייה נעימים בשטח, וכן בהיבט האחריות והשמירה על הציד- מה שלא ישמר ויטופל בידי הקבוצה לא יהיה שמיש בשעת הצורך.
- **לינה**- לסיטואציית הלינה בטיול משמעות רבה בהקשר של התמודדות עם מוכרות- לינה במקום סגור או פתוח, עם שק שינה\אוהל או ללא כלום, והשפעה רבת עוצמה על ההתמודדות עם הקושי הפיזי של היום שאחרי לינה בתנאים קשים.

3. יישום הכלים/האמצעים בבניית הטיול

בשעת תכנון הטיול וקביעת מטרת הטיול, נגזרים חמשת האתגרים להלן (אי וודאות, זרות, שליטה, צמצום, קושי פיזי). על מנת לווסת ולשלוט בעוצמתו של כל אתגר כזה במהלך הטיול, עומדים לרשותנו כאמור שישה כלי עבודה/אמצעים (מתן מידע, ניווט, ציוד, מזון, תוואי, לינה). הפעלת כל אמצעי כזה קובעת את רף האתגר הספציפי הנגזר ממטרת הטיול, ומאפשרת עמידה והגעה למטרות הרצויות. מתוך התכלול של כל חמשת כלי העבודה נגזר מבנה הטיול. המודל מוצג להלן תרשים מספר 1:



תרשים מספר 1. מודל הטיול המותאם – אתגרים וכלים לתפעולם

בתרשים לעיל, נגזרים האתגרים ועוצמתם ישירות ממטרת הטיול. כל כלי עבודה מקושר בחצים אל האתגרים שבאמצעותו ניתן לתפעל. כך לדוגמא, מתן מידע ישפיע על אי הוודאות, אך גם יכול לחדד את תחושת הזרות ואת תחושת אובדן השליטה. מזון דל ייצור אתגר של התמודדות עם צמצום משאבים, אך גם יחדד את תחושת הזרות ויגרום בהמשך היום לקושי פיזי, וכן הלאה. דרך תכלול של כל כלי העבודה ניתן להגיע למבנה הטיול.

יש לציין שגם אם מורידים את עצימותו של אתגר מסוים באופן המקסימאלי (למשל: הכנה

והסבר על כל מבנה הטיול קדימה ע"מ למנוע אי וודאות), הוא עדיין קיים- רק בעצמות נמוכה. כלי יכול גם כן שלא להיכלל בשעת בניית המתווה, לדוגמא: כשקבוצה הולכת אחרי מדריך, לא נעשה שימוש בכלי הניווט, וכתוצאה מכך עצמות אתגרי אי הודאות, הזרות וחוסר השליטה תרד.

אחד הגורמים המשפיעים ביותר הן על קביעת מטרות הטיול והן על קביעת עצמות האתגרים, היא סוג האוכלוסייה ואופייה. למשל: נרצה שאתגר הקושי הפיזי יצומצם בקרב חניכי CP, ולכן לא נרצה שיסחבו תיק גדול על הגב או שיעדו מרחק רב ברגל, אך עם זאת שאר האתגרים יהיו תקפים בעבורם ועל כן נבנה מעין "מיני טיול" בשטח קטן.

בעת קביעת עצמות הכלים יש לתת דגש מיוחד להערכה נכונה של יכולת המשתתפים. הערכת יתר של יכולות המשתתפים תייצר יציאה חריגה מאזור הנוחות מכיוון שרף האתגר עלול להיות גבוה מדי עבורם. במידה ובוצעה הערכת יתר של יכולות המשתתפים ובתכנון הטיול לא נלקח מרחב תמרון להתמודדות עם סיטואציה כזו, הדבר אף יכול להוביל לסיכון בטיחותי (למשל- כאשר הקבוצה חייבת להגיע לנקודת לינה מסוימת או לנקודת מילוי מים, וחלק מהמשתתפים מתקשים בהליכה, מה שמוביל לכניסה לחושך או להליכה בלי כמות מים מספקת). מאידך, הערכת חסר תגרום לבניית טיול שלא יהיה מאתגר דיו עבור הקבוצה ועשוי להחמיץ את מטרותיו.

לאחר שקובעים את עצמותם של האתגרים באמצעות כל הכלים, יש לבחור את תא השטח המתאים ביותר למתווה ואת אמצעי העזר בהם נשתמש - בין היתר הגלגולון. יש לציין שהיכרות עמוקה של מתכנן הטיול עם מגוון תוואי שטח שונים היא משמעותית לבנייה נכונה של הטיול, שכן אם נרצה לשלב עבודה על מספר מטרות ייתכן ונצטרך למצוא מסלול עם עלייה תלולה (שתאפשר עבודה על תחושת מסוגלות) יחד עם מקטע במסלול שמאפשר ניווט (כדי לעבוד על קבלת החלטות בקבוצה), כדוגמא.

תוך כדי הטיול/המסע יש לשאול תמידית – האם האתגרים מתופעלים במידה הנכונה באמצעות תכלול הכלים השונים? האם הטיול שנקבע באמצעות מינון הכלים, אכן משיג את המטרה? כלומר – האם אכן מפעיל את האתגרים במידה הרצויה? יש להפעיל הסתכלות ביקורתית לפני, לאורך ולאחר הטיול עצמו, ובמשך כל הזמן לאור המטרות שנוסחו; ובהתאם אם עולה צורך, לשנות את עוצמתו של כלי זה או אחר, ובאמצעותו את עצמות האתגרים.

טיול נעים ובטוח!

ביבליוגרפיה

- אברמי, ש' ורימרמן, א' (2005). חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות בישראל - האומנם שוויון זכויות? ביטחון סוציאלי, 64, 51-69.
- כהן, ב' (2000). גישת הכוחות בעבודה סוציאלית. חברה ורווחה, כ 3, 291-300.
- פלדמן, ד' (2007). זכויות אדם של ילדים עם מוגבלות בישראל בפתח המאה ה-21: החזון והמציאות. בתוך: ש' רייטר, י' לייזר, ג' אבישר (עורכים). שילובים: לומדים עם מוגבלויות במערכות חינוך. (עמ' 57-88). חיפה: אחוה – היחידה להוצאה לאור.
- Goodwin, D., Peco, J. & Ginther, N. (2009). Hiking excursions for persons with disabilities: Experiences of interdependence. *Therapeutic Recreation Journal*, 43(1). 43-55.
- Henderson, K. A., Bedini, L. A. & Hecht, L. (1994). "Not just a wheelchair, not just a woman", Self- identity and leisure. *Therapeutic Recreation Journal*, 28, 73-86.
- Patterson, T.G.; Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 47 (1): 117–139.
- Smith, B. & Sparkes, A. (2004) Men, sport, and spinal cord injury: an analysis of metaphors and narrative types, *Disability and Society*, 19(6), 509–612.