

סביבה משנה:

עיצוב שירותים ומרחבים רגישים לטראומה כחלק מעבודתו של מורשה הנגישות

ד"ר מיכל טנא רינדה¹

מטרות המאמר

- היכרות עם התחום של עיצוב רגיש לטראומה
- חשיפה למאפייני הטראומה הקולקטיבית בישראל והשפעתה על תפקוד האוכלוסייה במרחב הציבורי
- מתן כלים מעשיים ראשוניים לשילוב של עיצוב רגיש לטראומה כחלק מעבודתם של מורשי הנגישות

עריכת לשון: אסנת יחזקאל-להט

מבוא

בשבעה באוקטובר 2023 התרחשה מתקפת הטרור הרצחנית והקשה ביותר שידעה מדינת ישראל מאז הקמתה, ובעקבותיה פרצה מלחמת 'חרבות ברזל'. אירועים אלו תוארו כטראומה קולקטיבית. **טראומה קולקטיבית** (Mass Trauma), כהגדרתה, נוצרת כתוצאה מאירוע בסדר גודל לאומי או עולמי המשנה סדרי עולם ומנפץ את המרקם הבסיסי של החברה. טראומה קולקטיבית יכולה להתרחש עקב אירועים מעשה ידי אדם (מלחמות או אירועי טרור) או עקב אירוע אקלים או משבר טבע (Inter-agency Network for Education in Emergencies (INEE), n.d.). הטראומה הראשונית שחלה בעקבות האירוע הטראומטי סודקת את הקרקע היציבה, תחושת המוגנות ותחושת השליטה של האדם על חייו (Hirschberg, 2018, בתוך: גרינולד, 2023). חלק מאלה שחווים תחושות אלה בעקבות הטראומה הראשונית יחוו גם תסמינים של פוסט-טראומה. על פי התחזיות הסטטיסטיות, שיעור ניכר מהאוכלוסייה הישראלית חווים בעקבות אירועי שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל תסמינים של פוסט-טראומה, חרדה או דיכאון לאורך זמן רב, וככל הנראה יחוו זאת לאורך שנים (Katsoty et al., 2024). אחת

¹ ד"ר מיכל טנא רינדה: מרפאה בעיסוק, מורשית לנגישות השירות עם התמחות בתחום של הנגשה בבריאות הנפש והנגשה קוגניטיבית | ממייסדות המכון הישראלי להנגשה קוגניטיבית ויועצת בו | רכזת תחום סביבה תרבות וקהילה ומרצה בחוג לריפוי בעיסוק, הקריה האקדמית אונו | בעלת עסק לייעוץ, מחקר ופיתוח ידע בתחומים של הנגשה קוגניטיבית והנגשה בבריאות הנפש.

ההערכות שהוצגו במחקר שנערך בידי קטסוטי ושות' (ibid.) ופורסם בחודש מרץ 2024, היא שכ-520 אלף אנשים בישראל נמצאים בסיכון לפתח הפרעה פוסט-טראומטית (PTSD), ויש גם תחזיות חמורות יותר שלפיהן שיעור הסיכון לפתח PTSD בעקבות אירועי שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל אף גדול יותר. לטענת פרופ' אש, יו"ר המכון הלאומי לחקר מדיניות הבריאות ומי שכיהן כמנכ"ל משרד הבריאות, הטרומה של שבעה באוקטובר עלולה להפוך לטרומה בין-דורית, בדומה לטרומה הקולקטיבית של השואה (הדר, 2024). חשוב לציין כי לעיתים תחושות והתמודדויות נפשיות ורגשיות הנוצרות כתגובה לטרומה הקולקטיבית באות לידי ביטוי פרק זמן מסוים לאחר פרוץ האירוע שחולל את הטרומה הקולקטיבית ולא מיד אחריו, כך שרק תקופת-מה לאחר שתסתיים מלחמת חרבות ברזל, וייתכן שרק שנים רבות אחריה, ניתן יהיה לדעת מה השיעור האמיתי של המתמודדים עם פוסט-טראומה. כמו כן אנשים שהתמודדו עם מוגבלות נפשית טרם האירועים של שבעה באוקטובר נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח פגיעות נפשיות או תסמינים של פוסט-טראומה (PTSD), חרדה או דיכאון (גרינולד, 2023). עוד ניתן לראות כי שיעור גבוה של אנשים בישראל, אף על פי שאינם מתמודדים עם מאפיינים מאובחנים של פוסט-טראומה, עשויים לחוש חרדה, דיכאון או מצוקה רגשית גבוהה נוכח הטרומה הקולקטיבית בעקבות אירועי שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל או כפועל יוצא מטרומה זו. בכל המצבים האלה האדם עלול להתקשות בהסתגלות ובהתאקלמות חזרה למצבי חיים קודמים או מוכרים, שנחווים (לאחר הטרומה הקולקטיבית) כמלחיצים או כבלתי אפשריים (עבורו). יתרה מזו, הוא עשוי לתפוס ולפרש את עצמו ואת סביבות חייו בצורה שאינה מותאמת למציאות ואף לפרשם באופן שלילי.

בין טראומה קולקטיבית לתפקוד במרחב הציבורי

הטרומה הקולקטיבית של שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל מלווה במאפיינים ייחודיים, למשל תחושה מתמשכת של דריכות גבוהה, התמודדות מתמדת עם אי-ודאות וכן תחושת שליטה נמוכה המלווה בחוויה של חוסר ביטחון ומוגנות. להלן פירוט של ביטויים ותסמינים נפשיים האופייניים כתגובה למצבים של טראומות קולקטיביות וקיצוניות (TID, 2022) אשר עלולים להשפיע לרעה על היכולת של אנשים אלו לצאת למרחב הציבורי ולצרוך בו שירותים. להלן פירוט של ביטויים ותסמינים אפשריים כתגובה לטרומה קולקטיבית:

טבלה 1: ביטויים ותסמינים אפשריים של טראומה במצבים של טראומה קולקטיבית

הימנעות מקשר עין ישיר	ערנות ודריכות גבוהה	התפרצויות כעס או תגובות-יתר	חרדה, פחד, פאניקה	בלבול ודיס-אוריינטציה	אובדן תחושת ביטחון
-----------------------	---------------------	-----------------------------	-------------------	-----------------------	--------------------

דופק מואץ	אובדן זיכרון וריכוז	סיוטים או נדודי שינה	מחשבות טורדניות	עייפות	כאבים או מיחושים
התכווצויות שרירים או מתח	אי־שקט נפשי ופיזי	שינויים בדפוסי האכילה	תנודות במצב הרוח	אובדן סימני סכנה	אובדן אמון
הימנעות מפעילויות מסוימות	בושה, האשמה עצמית או אשמה	ניתוק רגשי או התנתקות	ניתוק מאחרים	התנהגויות אובססיביות או כפייתיות	התנהגויות מגוננות
הימנעות ממקומות מסוימים	אובדן עניין בפעילויות שהיו מהנות בעבר	דיכאון	התפתחות של השקפה פסימית	דיסוציאציה (פרשנות לא נכונה של תחושות הגוף)	קשב נמוך מאוד
אובדן זהות	אובדן הערכה עצמית	חשיבה או דיבור חוזרים על האירוע הטראומטי	הבזקים (פלאשבקים)	השפעות בריאותיות שליליות, כולל מחלות כרוניות	אימוץ התנהגויות מסוכנות
קושי בקבלת החלטות	התבודדות	כניסה מהירה לקונפליקטים	חשדנות גבוהה	תגובות בהלה קיצוניות ופתאומיות	פריצה בבכי במהירות

בסופו של דבר, אומרת אחת המשתתפות במחקרה של טנא רינדה (2017): "התפאורה היא תמיד הראשונה לקבל אותך". במילים אחרות, עוד טרם המפגש עם גורם אנושי כלשהו בשירות, ה'תפאורה' – כלומר המרחב הפיזי – נוכחת בכל עת ומגדירה פעמים רבות את התפקוד, את ההתנהגות ואף את הזהות של באי המרחב. מחד גיסא, אם תפאורה זו תתוכנן בצורה מותאמת לדרישות של המרחב או השירות המסוימים, היא תאפשר לבאי המרחב תפקוד מיטבי במרחב הציבורי. מאידך גיסא, דיסוננס או פער בין העיצוב הסביבתי לדרישות התפקוד והתפקוד המצופות ממקבל השירות במרחב ובשירות המסוימים עלולים לעורר במקבלי השירות תחושות של לחץ, חרדה וחוסר אונים.

בהקשר זה, מרחב שאינו מותאם לתסמינים שעולים בעקבות טראומה קולקטיבית עלול לעורר קשיים. לדוגמה, פרט לקשיים התפקודיים המפורטים בטבלה 1, ניתן לזהות גם טריגרים ייחודיים לטראומה הקולקטיבית בעקבות שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל, אשר עלולים להעלות את רמת הדריכות של האדם, להפחית את יציאתו למרחב הציבורי למינימום ההכרחי ואף למנוע ממנו לצאת מהבית. טריגרים אלה יכולים להיות רעשים חזקים ובלתי צפויים, צעקות, נקישות, אזעקה או צפירה (או קולות דומים), חריקת בלמים פתאומית, כריזה במקום ציבורי (כגון סופרמרקט או תחבורה ציבורית), כניסה למרחבים הומים וצפופים או שהות במרחבים כאלה, שהייה במרחבים חשוכים או במרחבים אשר היציאה מהם

נתפסת כמבוך (כמו חניון, מרחב מוגן או מקלט, רכבת תת-קרקעית), שהייה במרחבים סגורים או במרחבים הנמצאים מתחת לאדמה, ריחות מסוימים ועוד (DiLorenzo, 2025).

הטריגרים המתוארים לעיל עלולים לגרום לאפיזודה קשה שבה האדם ינסה להתמודד עם ממשק לא מותאם בין המציאות הנוכחית, בעת שהייה באותו מרחב, ובין ההשלכות של חוויות העבר הטראומטיות. במילים אחרות, הטריגר עלול להחזיר את האדם בן רגע לתחושה הקשה שחש כשהיה "בזמן האירוע", כלומר לחוויה של פחד, לתחושת חוסר האונים או לחרדה שהוא חווה הרחק מ-'כאן'. עוצמת הרגשות המתעוררים בגין הטריגרים המתוארים לעיל עשויה להישאר גבוהה לאורך זמן ולהשפיע השפעה מתמשכת על התנהגות האדם, רגשותיו ויכולתו לתפקד במרחב הציבורי, גם לאחר שהטריגר עצמו נרגע ואינו מורגש. אנשים שמתמודדים עם פוסט-טראומה מתארים בסיטואציות כאלה תחושה המתמקדת בשבריריות העדינה של הסביבה עבורם:

***'זה כמו לגור בחדר חשוך עם רצפת זכוכית דקה שנסדקת תחת רגלייך בכל תזוזה, בכל נשימה',
'אני חווה את הסביבה בלי מסננים, הכול נשמע רועש כל כך, הכול חזק וכואב כל כך.'***

(לקוח מתוך האתר: <https://www.youtube.com/watch?v=0Vuo4ogpWzQ>)

מאפיינים אלו מקשים על תהליכי ההחלמה והשיקום הצפויים או השגורים לאחר אירועים של טראומה קולקטיבית (גרינולד, 2023) ומקשים על הֶחֱזרה החיונית לרציפות תפקודית ותפקידית בקהילה לאחר הטראומה הקולקטיבית. זאת בגין הקושי של המתמודדים עם הטראומה לגשר על הפער בין מצבם הנפשי-רגשי לבין דרישות המרחב הציבורי. קשיים אלו מתעצמים עוד יותר נוכח התפיסה הערכית-חברתית-תרבותית המקובלת, שלפיה האדם אמור לחזור במהרה לשגרה ולקהילה. תפיסה זו עלולה להעצים את תחושת הלחץ והאשמה שחש האדם על כך שהוא אינו מצליח לעמוד בדרישות ובציפיות החברה או שהוא מתקשה לעמוד בהן, לדוגמה לחזור למעגל העבודה או לספסל הלימודים, לצאת לאירועי תרבות ולאירועים קהילתיים, לערוך קניות במרכול ועוד.

בשל האמור לעיל וברוח חוק שוויון זכויות אנשים עם מוגבלות, מתחדדת החשיבות באשר לצורך לבנות ולעצב סביבות חיים רגישות טראומה, אשר יהוו מצע מיטבי לתמיכה בתהליכי ההחלמה הקולקטיבית (Sapien Labs, 2024). אחת הדוגמאות המוכרות לשינוי שחל בתחום זה היא המרה של זיקוקי דינור המשמיעים קולות נפץ לזיקוקי דינור שקטים, נוהג שהוחל בנוהלי הרשויות המקומיות בשנים האחרונות באירועי יום העצמאות. שינוי זה מאפשר, לראשונה זה שנים, השתתפות וחוויה של שייכות קהילתית גם לאנשים המתמודדים עם פוסט-טראומה, שקולות הנפץ של זיקוקי דינור עלולים להוות טריגר קשה עבורם ואף למנוע מהם לצאת למרחב הציבורי במהלך החג.

הרעיון של עיצוב המרחב הציבורי כמרחב רגיש־טראומה אינו חדש. בשנים האחרונות ניתן לראות דוגמאות לכך במרחב הציבורי, למשל הכנסת רכיבים של טבע למרכזי מסחר ומקומות עבודה, התקנת תאורה מספקת בחניונים ובמקומות חשוכים, הקפדה על מרחבי כניסה ויציאה ברורים באמצעות התקנת שילוט בולט ופסים מובילים, הטמעה של מרחבים שקטים – לדוגמה בכמה מרחבי קניות בישראל – ועוד. עם זאת, דוגמאות מסוג זה מעטות ונקודתיות מאוד בהשוואה לצרכים הקיימים בתחום זה.

המענים להתמודדות עם פגיעות נפשית ואף למניעתה לאחר טראומה קולקטיבית יכולים להגיע מתחומי ידע ומתחומי חיים שונים, ומנעד המענים האפשריים, שיכול לשלב בין מענים קליניים ומענים חברתיים וקהילתיים, הוא רחב מאוד. כיום ניתן דגש רב ונחוץ במתן מענים קליניים, כגון טיפול נפשי, למתמודדים עם ההשלכות הרגשיות של טראומה קולקטיבית. אומנם המענים הקליניים חשובים ומגוונים מאוד, אך נדמה כי טובים ככל שיהיו, הם לא יוכלו לתת מענה שלם ומקיף להתמודדות מיטבית ומספקת של האדם עם דרישות המרחב הציבורי כפי שהן מתקיימות כיום. יתרה מזו, דווקא במצבים של טראומה קולקטיבית, יחסי הגומלין המוכרים בין האדם וסביבות חייו הופכים הדוקים עוד יותר, מכיוון שאנשים המתמודדים עם טראומה מתקשים לבסס אמון בתחושות וברגשות שלהם עצמם ומסתמכים על הסביבה כדי לאושש או להפריך את הפרשנות שלהם למציאות. מסיבה זו הסביבה מהווה עוגן משמעותי עוד יותר עבור אדם המתמודד עם טראומה. לפיכך לאחר טראומה קולקטיבית חיוני ביותר להתאים את המרחב והשירות הציבורי כך שיסייעו לאוכלוסייה המתמודדת עם הטראומה לשוב לקהילה. אולם חרף חשיבות נושא זה הוא כמעט אינו נוכח הן בשיח הקליני והן בשיח החברתי המתקיימים בארץ.

חשוב לציין שאומנם המאמר הנוכחי דן בטראומה הקולקטיבית הנוכחית, אך הכלים ועקרונות העבודה המפורטים בו יוכלו לסייע לאוכלוסייה רחבה גם בימות שגרה שבהם, על פי הערכות מהעולם, כ-70 אחוז מהאוכלוסייה הכללית בעולם חוו לפחות אירוע טראומטי אחד במהלך חייהם המשפיע על התפקוד (Benjet, C., Bromet, E., & Karam, E. G. et al., 2016).

ככלל, הספרות העוסקת בעיצוב סביבה עבור אנשים עם מוגבלות מגדירה את הארכיטקטורה כגורם מרכזי המשפיע על תפקודם והשתתפותם של אנשים במרחב הציבורי. הארכיטקטורה ורכיביה משפיעים במיוחד על אנשים המתמודדים עם מוגבלות נפשית, קוגניטיבית או שתיהן יחד, מאחר שהסביבה משפיעה מאוד הן על התפקוד הקוגניטיבי והן על החושים. למשל, חלל עמוס בצבעים ובחפצים עלול להסיח את דעת המשתמשים בו ולגרום להם חוסר ביטחון וחוסר פניות למהות השירות שהם הגיעו אליו, ואילו מבנה מורכב או מבלבל עלול להסב תחושה של חוסר התמצאות עד כדי חוסר אונים וצורך להימלט ממנו בבהילות. לפיכך סביבה ציבורית המותאמת עבור אנשים עם מוגבלות נפשית או אנשים במצבי פגיעות נפשית תוגדר כסביבה המביאה בחשבון את כל היכולות הנפשיות והקוגניטיביות הרלוונטיות לשימוש בשירות, לכל אורכו,

ומותאמת ליכולות הללו. עיצוב כזה נמדד על פי חוויית המשתמש, כלומר על פי יכולתו של האדם להשתמש בסביבות או במוצרים שעוצבו עבורו, ללא צורך לבקש עזרה או להסתייע בהסברים או בהוראות מיוחדות כדי להתמודד עם בעיות ולפתור אותן. כפועל יוצא מתהליך זה התפתחו נישות מקצועיות שונות בתחום הנגישות, לרבות תחומי ידע חדשים שעוסקים בהנגשה עבור אנשים עם מוגבלות נפשית ובהנגשה קוגניטיבית (טנא רינדה, 2017).

טראומה קולקטיבית כנקודת מפנה בעולם הנגישות

מצבים של טראומה קולקטיבית מספקים לנו הזדמנות להתבונן כקהילה על המבנה הפיזי והחברתי שאנו חיים בו מזוויות שונות ומגוונות, וכפועל יוצא, לפתח ולקדם שינויים ותהליכים משמעותיים במבנים הללו. ואכן, השפעות ראשונות של הטראומה הקולקטיבית הנוכחית מתחילות לצוץ בעולמות העיצוב וההנדסה, החל משינוי בתפיסה של בנייה ציבורית ופרטית וכלה בשינויי חקיקה ומדיניות (למשל, תקנים המחייבים בנייה של מרחבים מוגנים ושינוי התכולה הנדרשת בהם). עם זאת, החוקים, התקנות והתקנים הקיימים ביום כתיבת המסמך הנוכחי אינם נותנים את הדעת בצורה מספקת ליחסי הגומלין בין האדם המתמודד עם טראומה ובין סביבות חייו. יתרה מזאת, פעמים רבות גם האדם עצמו ובני משפחתו הקרובים לו אינם יודעים להצביע על הרכיבים הסביבתיים המעוררים (מטרגרים) אותו ומשפיעים על איכות חייו, ועל כן אינם יודעים לדרוש מענה לקושי כצורך נגישותי, המושתת על התאמות פרטניות.

השיח על נגישות בבריאות הנפש קיים כבר מספר שנים ונמצא בהליך פיתוח מתמיד. המחקר של טנא רינדה (2017) על נגישות המרחב הציבורי לאנשים עם מוגבלות נפשית במרכזים קהילתיים מעיד כי העיצוב הפיזי של המרחב משפיע השפעה ישירה על יכולתם של אנשים עם מוגבלות נפשית לתפקד ולהשתתף בקהילה. המחקר מדגיש כיצד רכיבי העיצוב, כמו תאורה, צבעוניות, ארגון מרחבי וזרימת התנועה במרחב, יכולים לקדם או לעכב את השתתפותם של אנשים עם מוגבלות נפשית במרחב הציבורי.

חרף האמור לעיל, ההנגשות בתחום של בריאות הנפש לא נתפסו עד כה כהנגשות חיוניות בהליך של עריכת סקר נגישות או בתהליך של הנגשת המרחב הציבורי בפועל. אך נדמה שלא עוד; נראה כי מכורח המציאות המורכבת שבה אנו חיים כיום לא נוכל עוד להמשיך ולהתייחס לתחום זה כערך מוסף ולא הכרחי לשירות שאנו מציעים כמורשי נגישות. אדרבה, חשוב וחיוני שתחום בריאות הנפש יכלל בכל הליך הנגשה שנבצע. לפיכך ראוי וחשוב יהיה שנלמד ונפיק ערך מהטראומה הקולקטיבית הנוכחית ונקדם תהליך סדור לפיתוח עקרונות לתכנון פיזי וחברתי המביא בחשבון התבוננות רב־ממדית במרחב שתאפשר למנוע פגיעות נפשית מחד גיסא ולקדם בריאות נפשית מיטבית מאידך גיסא, לכלל האוכלוסייה ובמיוחד לאנשים עם מוגבלות נפשית בכלל ולאנשים המתמודדים עם פוסט־טראומה בפרט. כך הטראומה הקולקטיבית

תהווה הזדמנות להתאמה ולהנגשה של המרחב הציבורי גם לאנשים אלה, שאחרת ייתכן שמרחב זה יהיה חסום או מאתגר עבורם.

מאמר זה מציע להקיש וללמוד מהעשייה הקיימת ברחבי העולם בתחום זה תוך התבוננות על מאפייני הטראומה הקולקטיבית בישראל, כמו גם על מודלים מעשיים של עבודה בתחום של 'מרחב רגיש-טראומה', כחלק בלתי-נפרד מעבודתו של מורשה הנגישות.

עיצוב רגיש לטראומה (Trauma Informed Design)

עיצוב רגיש לטראומה הוא עיצוב המביא בחשבון את מאפייני הטראומה ואת הגורמים שעלולים לעורר את הטראומה עוד בשלב של תכנון ועיצוב שירותים, ארגונים ומרחבים ציבוריים. זאת במטרה לעצב חוויית משתמש חיובית המאפשרת תפקוד מיטבי בסביבות חיו של האדם, דהיינו עיצוב (של שירותים ומרחבים) שמאפשר לאדם לחוש נעים ונוח עם הסביבה (הפיזית והאנושית). עיצוב כזה ייעשה באמצעות תכנון מוקדם של מרחבים פיזיים המקדמים נוחות, בטיחות ומוגנות, כבוד, העצמה וחווייה של אמון והדדיות.

התחום של עיצוב רגיש לטראומה חדש ועדכני הן במקצועות הבריאות והן במקצועות העיצוב וההנדסה. בהקשר הקליני, תחום זה החל להתפתח בשנת 2001 וקבע חמישה עקרונות מנחים: בטיחות, אמינות, בחירה, שיתוף פעולה והעצמה (Harris & Fallot, 2001). בשנת 2014, הארגון הממשלתי האמריקני SAMHSA הרחיב את הגישה מעבר לסביבות רפואיות וניסח שישה עקרונות כלליים ליישום התפיסה (SAMHSA, 2014): 1. מוגנות ושליטה, 2. אמון ושקיפות, 3. תמיכה עמיתים, שותפות, 5. העצמה, 6. התאמה תרבותית. מודל זה מבהיר כי עיצוב רגיש לטראומה אינו מתמצה רק בשינוי של המרחב הפיזי, אלא מביא בחשבון את כל ההיבטים של חוויית המשתמש במרחב הציבורי. הצעד המכונן ביותר בפיתוח התחום התרחש בשנת 2015, אז התפרסם המדריך הראשון ליישום אדריכלי של עיצוב רגיש-טראומה אשר המיר את העקרונות של טיפול רגיש לטראומה לשפה עיצובית (Pable & Ellis, 2015). תהליכים אלו אפשרו לבחון את המודל שפיתח SAMHSA ולהנכיח את ההכרה בכוחה של הסביבה לתמוך בתהליכי החלמה של אנשים שחוו טראומה או מתמודדים עם פוסט-טראומה ואף להעצימם. התפיסה של "עיצוב רגיש-טראומה" מבוססת על ההבנה שזיכרונות טראומטיים נסמכים ונדרכים (טריגר) לעיתים קרובות בהשפעתם של רכיבים חושיים שהיו נוכחים בעת האירוע הטראומטי, למשל אור, קול, ריח, חווייה של חוסר אונים ועוד, מה שהופך את התכנון הרגיש של הסביבה הפיזית והאנושית לכלי מרכזי בקידום ההחלמה מהטראומה ובמניעה של טראומה מחודשת (PMC, 2022).

תרשים 1: עקרונות ומדדים לעיצוב רגיש לטראומה



מודל עדכני בתחום ([Trauma-Informed Approaches Across the Sequential Intercept Model](#)) – [CSG Justice Center](#)) כולל חמישה עקרונות יסוד לקיום של מרחב שירות רגיש לטראומה: מגנות ורוגע - עקרון הליבה של המודל, אמון ושקיפות, התמצאות בחירה ושליטה, זהות חיובית והעצמה וכן שותפות (ראו תרשים 1). בשנים האחרונות, בעקבות אסונות טבע, מלחמות וטרור ברחבי העולם, התגבשה ההכרה בחשיבותם של עקרונות העיצוב הרגיש לטראומה בהקשר של שיקום וחזרה לתפקוד לאחר טראומות קולקטיביות. מחקרים מתחום האדריכלות מצביעים על כך שהטראומה חיה ופועלת דרך הגוף, וכי הגוף מגיב פיזית וחושית למרחב הפיזי עוד לפני שהמוח מעבד מרחב זה באופן קוגניטיבי. לפיכך הסביבה הבנויה הופכת להיות רכיב מהותי בתהליכי הריפוי והחזרה לתפקוד של קהילות שנפגעו מטראומה קולקטיבית. בהקשר זה, מורשי הנגישות, בתפקידם כמתווכים בין הצרכים האנושיים של אדם, קהילה או אוכלוסייה לבין דרישות המרחב הפיזי והחברתי, ראוי שישלבו בעבודתם עקרונות של עיצוב רגיש לטראומה כאמצעי לקידום שוויון ונגישות לכול. מדד התוצאה של מרחב רגיש לטראומה הוא מרחב שמשך אווירה של רוגע, נינוחות וזרימה (flow), ומספק לאדם תחושה וחוויה של מגנות, מסוגלות ושליטה במרחב ובמצב.

דוגמאות יישומיות מהעולם:

בשנים האחרונות ניתן לראות יותר ויותר דוגמאות ליישום עיצוב רגיש לטראומה לאחר מצבים של טראומה קולקטיבית, ומחקרים בתחום מציגים את יעילות השימוש בעקרונות אלו ככלי לקידום הבריאות הנפשית של כלל האוכלוסייה ברחבי העולם. להלן מספר דוגמאות יישומיות מהעולם.

בארצות הברית, לאחר אירועי 11 בספטמבר, מרחבים ציבוריים ומוסדות הטיפול בפצועי מלחמה עוצבו בצורה מותאמת יותר לנפגעי טראומה (Texas A&M University, 2020). דוגמה להתאמה כזו היא התקנת חלונות גדולים קרוב יותר לרצפה (הן חלונות הפונים כלפי סביבת החוץ והן חלונות בין מרחבי פנים שונים), כדי שפצועי מלחמה ירגישו בטוחים יותר במרחב ויחוו שקיפות ושליטה בתוך המבנה. דוגמה נוספת היא שילוב מוקפד של אור טבעי ותאורה מלאכותית חמה במקום שימוש בתאורה מלאכותית בוקת תוך שימוש בתאורה מפוזרת (שוטפת את האזור בצורה אחידה), במקום בתאורה ישירה (Neumann Monson Architects, 2024). נוסף על כך, השתמשו בקשת צבעים אחרת – במקום צביעת קירות בצבע לבן קר ומוסדי השתמשו בצבעים חמים כמו בז' ולבן חם או בגוונים של כחול וירוק ונמנעו מצבעים אנרגטיים כמו אדום וצהוב (Trauma-Informed Housing, 2024).



התמונות לקוחות מתוך האתר [Architectural Design Services in Iowa | Neumann Monson](#)

ביפן, לאחר רעידת האדמה והצונאמי של 2011, פותחו פתרונות עיצוביים ייחודיים המשלבים את התרבות המקומית עם עקרונות עיצוב רגיש-טראומה (Japan House Los Angeles, 2025). האדריכל שיגרו באן פיתח מערכת בשם "Paper Partition 4" – מערכת מחיצות חדשנית המשלבת צינורות נייר ויריעות בד, אשר מסייעת לחלק מקלטים גדולים כמו אולמות ספורט לחללים קטנים יותר. מערכת זו מספקת פרטיות ומנוחה לפרטים ומשפחות בתקופה טראומטית, תוך שימוש בחומרים זמינים, ניתנים למחזור וקלים

להרכבה. הגישה היפנית מדגישה את השילוב בין הבנת הצרכים במצבי חירום, תכנון פתרונות מעשיים ושימוש בחומרים מוכרים שמעניקים תחושת ביטחון ויציבות.

דוגמה למקלט ביפן לפינוי אוכלוסייה לאחר צונאמי:

אחרי התערבות של TID

לפני התערבות של TID



התמונות לקוחות מהאתר : [Paper Partition System, Fukushima - Shigeru Ban | Arquitectura Viva](#)

בבריטניה, מוסדות ציבוריים אימצו עקרונות עיצוב מוחשיים המותאמים לצרכים המקומיים (AHR Architects, 2025). דוגמאות לכך הן למשל הצבת דגמים או מפות של המרחב והתקנת שילוט ברור - המאפשרים חוויה של שליטה, בהירות וודאות ביחס למרחב ואשר מסייעים להפחתת העומס הקוגניטיבי והחרדה בזמן אמת, מתן אפשרות לוויסות ולמינון הגירויים החושיים באמצעות שימוש באור טבעי והתקנה של תיקרה אקוסטית. לדוגמה, במערכת המשפט הבריטית בוצעו שינויים הן בסביבה הפיזית והן בתהליכי המעצר כולל התקנת שעוני קיר, המסייעים להתמצא בזמן, והוספת ציורי קיר מרגיעים בתאי המעצר באגף בני הנוער (GOV.UK, 2024). שינויים אלו משקפים הבנה עמוקה של הקשר בין הסביבה הפיזית לבין רווחה נפשית.

רכיבים מרכזיים בעיצוב רגיש לטראומה:

בהתבסס על המחקר הבינ-לאומי שנעשה בתחום, ניתן לזהות כמה רכיבים מרכזיים המהווים את הבסיס לעיצוב רגיש-טראומה במרחב הציבורי (Trauma-Informed Community Network, 2024):

צבעוניות: שימוש עדין בצבע מפלטת צבעים 'קרה' (בגווני כחול, ירוק, סגול) בעלי השפעה מרגיעה. חדרים שצבועים בצבעים בהירים נראים פתוחים יותר וצפופים פחות ומעוררים תחושה של מוגנות ובטחון. תחושה כזו ניתן לייצר גם באמצעות שימוש בכתמי צבע עדינים (אין צורך לצבוע חללים שלמים בצבעים אלו).

תאורה: שימוש מרבי באור טבעי ובחלונות. התקנת תאורה נעימה ושקטה שאינה מהבהבת, מזמזמת או רועשת. שימוש בתאורה רכה ככל שניתן. הוספת "תאורת משימה" (מנורות קריאה ניתנות לכוונן ולהפעלה על ידי מקבל השירות) באזורי המתנה/ דלפקים למילוי טפסים וכיו"ב.

שימוש בטבע ובצמחייה: חיבור המבנה לעולם הטבע בעזרת צמחים מטופחים היטב והקפדה על פינוי צמחים מתים או גוססים מהמרחב. ניתן להסתייע בתמונות של צמחים או בצמחייה מלאכותית במרחבים שאינם יכולים לתמוך בצמחים חיים. יחד עם זאת, יש להביא בחשבון שקיימת גם משמעות לריח של טבע וניתן לספק את המרכיב הזה בצורה טבעית או מלאכותית.

פריסה וארגון המרחב: ארגון מרחבי מרווח ונגיש, מאפשר חוויה של פרטיות בתוך הציבוריות, מונע חוויה של צפיפות ועומס ומאפשר שמירה על קו ראייה פתוח לכל המרחב או לפחות למוקדי עניין משמעותיים (כדוגמת: מרחבי כניסה ויציאה מהמרחב). כמו כן, חשוב להציב את הרהיטים כך שהאנשים יישבו עם הפנים לכיוון המרחב ויהיו נמוכים מספיק כך שניתן יהיה לראות את החלל, מעליהם. כמו כן, חשוב לספק איזורים/פינות שקטות לישיבה מרוחקת/מבודדת מעט מהכלל.

בחירת הריהוט: שימוש בריהוט מגוון ומודולרי המאפשר בחירה בתנוחות ישיבה או המתנה משתנות ודינמיות (לדוגמה: כיסא שמאפשר נדנוד קל בזמן ההמתנה). בחירה בחומרים טבעיים, ואף במרקמים בעלי סיבים המשרים תחושת מגע של טבע. כמו כן, חשוב להקפיד על חומרים עמידים וקלים לניקוי ועל תחזוקה גבוהה של הריהוט כך שיהיה נקי מכתמים ומקרעים. כמו כן, מומלץ להסתייע בריהוט המתאים ובאופן הצבתו במרחב לשם ליצירת תחושה של פרטיות כמו לדוגמה: שימוש בכיסאות בעלי משענות יד המגדירות את המרחב האישי של המשתמש, הצבת פריטי ריהוט במרווחים גדולים זה מזה ועוד.

אסתטיקה: הקפדה על עיצוב נקי, מסודר ומטופח במקום עיצוב חד ומוסדי או עיצוב עמוס, מבולגן ומציף.

יצירות אומנות: שימוש ביצירות אומנות הכוללות נופים או סצנות טבע רגועות, במיוחד במרחבים סגורים שאין בהם אור טבעי או נופים טבעיים. הצבת היצירות במיקום שיכול לסייע להוספת עניין חזותי ומתן הסחת דעת או מוקד בריחה/ניתוק חיובי, המסייעים להקלת מתח ואי-הנוחות המרחבית של באי המקום.

שילוט: הצבת שילוט ברור, עקבי, עדכני, נקי ומואר היטב, אשר מספק הוראות ניווט טקסטואליות וגרפיות פשוטות וקלות להבנה (מינימום מלל הנתמך בייצוגים גרפיים, פסי הכוונה, צבעוניות ועוד).

עקרון העבודה המרכזי העומד מאחורי המלצות אלו הוא מניעה של טריגרים חושיים (למשל רעש, תאורה בזהירות, צבעים חדים, ריחות לא נעימים) ושימוש מושכל ומדויק בסביבה לצורך מתן שירות רגיש ומותאם לכל באי המרחב באשר הם. מחקרים בתחום מעידים כי זיכרונות טראומטיים נצרכים ומפורשים על ידי האדם פעמים רבות על בסיס רכיבים חושיים שהיו נוכחים בעת האירוע הטראומטי – כמו: אורות, קולות, ריחות – מה שהופך את התכנון הרגיש של הסביבה הפיזית לכלי משמעותי בקידום ההחלמה מטרומה ובמניעה של טראומה מחודשת ([Applying Trauma-Informed Design Principles to Therapeutic Residential Care Facilities to Reduce Retraumatization and Promote Resiliency Among Youth in Care - PMC](#)).

שינויים אלו מדגימים כיצד עקרונות עיצוב רגיש-טראומה יכולים להיות מיושמים ברמה המעשית, תוך התאמה לצרכים התרבותיים והחברתיים הייחודיים של כל חברה. עבור מורשי הנגישות בישראל, דוגמאות אלו ממחישות את החשיבות להרחבת התודעה בעניין ההגדרה המסורתית של המונח "נגישות" ולכלול בה גם התייחסות מקצועית לממדים רגשיים ופסיכולוגיים, תוך הבנה שמרחבים נגישים במלואם הם כאלו המאפשרים לכל אדם, באשר הוא, להשתמש במרחב הציבורי באופן עצמאי, בטיחותי ומכובד.

"We sometimes forget that emotional safety is as precious as physical safety...but it's essential that we learn to protect both."
-- Nicole Sundine

עקרונות ליישום התפיסה של עיצוב רגיש לטראומה בישראל (שירות ומרחב יחד)

לפניכם מוצגים עקרונות העבודה המרכזיים לעיצוב מרחבים מיוחדים לטראומה. תחת כל עקרון עבודה יוצגו מספר דוגמאות להמחשה וליישום. , העקרונות נוסחו בידי ד"ר טנא רינדה, כותבת המסמך, בהתאם למאפייני הטראומה הקולקטיבית השוררת כיום בישראל ולמצאים ממחקרים ומעבודות שנעשו בשטח בתחום זה. העקרונות מאורגנים על פי המודל שהוצג לעיל (ראו תרשים 1), רלוונטיים וניתנים ליישום בכל שלבי העבודה של מורשה הנגישות (שירות ומתו"ס יחד) – החל בשלב המיפוי ועריכת סקר הנגישות, הכתיבה והעיצוב של פרוגרמה רעיונית וכלה בבחירת החומרים והריהוט, ליווי הביצוע והכשרת הצוותים בשטח. להלן עקרונות העבודה:



תמונה להמחשה שנעשתה באמצעות תוכנת AI כתוצר של הזנת עקרונות עיצוב רגיש לטראומה

מוגנות ותחושת ביטחון:

עקרונות העבודה	דוגמאות ליישום
מתן חוויה של מוגנות ושליטה	<ul style="list-style-type: none">● נקודות יציאה גלויות וברורות למרחוק● תחושה של שליטה במרחב (אפשרות לפתוח ולסגור חלונות, דלתות, תריסים וכדומה, אפשרות לשלוט בטמפרטורה ובתאורה ועוד)

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> ● מרחבי ישיבה מגוונים המאפשרים בחירה של המשתמש ב: תנוחות משתנות, אפשרות לדינמיות ולתנועה, בחירה של מגע בחומרים ובמרקמים שונים. 	<p>מתן חוויה של שייכות ונחיות 'מישהו חשב עליי'</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● פסי הכוונה ברורים ומובחנים המציגים את היעד הסופי שאליו הם מכוונים ● שטח פתוח המאפשר לראות למרחוק (מי מגיע, מהיכן מגיע) ולפיכך מאפשר חוויה של שליטה ואומדן של זמן הגעה/תגובה במידת הצורך ● שילוט ברור המספק מידע אמין ומדויק 	<p>מתן אפשרות להבנה ולניבוי של המרחב ושל השירות</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● ייצוג ברור של שלבי השירות ● ייצוג ברור של מעברים ממרחב אחד לאחר ● רצף אינטואיטיבי של השירות והמרחב (ללא צורך לעצור, לחשוב ולשאול) ● מידע עקיב וברור (בכל שלט, אצל כל נותן שירות) – עקיבות במונחים מילוליים ובייצוגים חזותיים 	<p>מתן מידע ברור ועקיב על אודות הסביבה והשירות</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● סימון נקודות הכניסה למרחב והיציאה מהמרחב ● סימון ויצירת מובחנות ברורה וחד משמעית בין אזורים שונים (למשל באמצעות מתן שם מתאים למרחב, שימוש בצבע ובייצוגים חזותיים ברורים, שימוש בריחות נעימים וברעשי רקע עדינים) ● סימון ברור (הנראה למרחוק) של מרחבים מוגנים 	<p>זהות ייחודית ומובחנת לכל חלל</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● עיצוב מרחבים קטנים או פינות שקטות ומוסתרות למחצה, אשר יכולות לאפשר שהייה במרחב קטן, תחום ומוגדר. כדי להיטיב את חוויית הרוגע והנינוחות שמרחב כזה יכול לספק, ניתן להשתמש במרקמים רכים, בצבעי פסטל עדינים, במוזיקה רגועה ובריח נעים המשרה רוגע. 	<p>עיצוב מרחבים שקטים או בטוחים שמאפשרים חוויה של מוגנות אישית</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● עיצוב דרך בטוחה שתאפשר הגעה מנקודה A לנקודה B בצורה בטוחה אשר אינה מפגישה את האדם עם טריגרים מכל סוג שהוא לכל אורכה. לדוגמה: כניסה לקמפוס אקדמי ללא מעבר במרחבים חשוכים, ללא הגעה לצומתי קבלת החלטות סבוכים וללא מעבר בין 	<p>דרך בטוחה</p>

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<p>ייצוגים חזותיים או קוליים מטררגרים (כמו קולות של טריקת דלתות, רעשים של מכונות חזקות, תמונות של אנשים שנחטפו, תמונות של מלחמה ועוד). כך יוכל הסטודנט לדעת שאם הוא ילך בדרך זו הוא יוכל לעשות את המעבר מה'חוץ' ל'פנים' בצורה רגועה ונעימה ולהבטיח הגעה רציפה למרחב הלמידה שלו.</p>	

דוגמה לעיצוב מרחב מוגן המוני (shelter) למשפחות, המעוצב בגישה של עיצוב רגיש לטראומה



התמונות לקוחות מתוך האתר: [PHFS Family Village Shelter — CARLETON HART ARCHITECTURE](#)

שקיפות ואמון:

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> ● הבהרת התכלית של כל חלל כבר משלב התכנון (אם זהות החלל גמישה והוא מיועדת לכמה מטרות שונות, חשוב להגדיר זאת כבר בעת התכנון כדי לוודא שהחלל יוכל לספק מענה מיטבי לכל אחת ממטרות אלה) ● הצבת סימני זיהוי ברורים ומובחנים לכל חלל ומרחב 	<p>בהירות התכלית של החללים</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● אפשרויות לתצפית או להצצה על חללים משיקים, או חיבור ביניהם, באמצעות חלונות קטנים או מרחבי מעבר פתוחים המאפשרים חוויה של שליטה (הם מאפשרים לראות מי נכנס למרחב ומאיפה, מה מתרחש במרחב כולו, היכן פתחי היציאה הקרובים במידת הצורך וכדומה). 	<p>הפחתת עמימות וביסוס אמון במרחב</p>

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> מתן אפשרויות הצצה למרחבים שונים. לדוגמה: ניתן להתקין פס של חלון מזכוכית חלבית על גבי דלתות שעתידות להיות סגורות בזמן מתן השירות. אין צורך שניתן יהיה לראות מבעד לחרך זה אלא מספיק אך חשוב שהוא יאפשר לקבל תחושה מסוימת של מה שמתרחש בחדר או עתיד להתרחש בו. 	
<ul style="list-style-type: none"> מתן מידע עקיב ואמין פיתוח שירות אנושי עקיב וזמין 	מתן מידע וביסוס אמון בשירות ובממשק האנושי
<ul style="list-style-type: none"> מתן אפשרות להכנה מקדימה וברורה לקראת כל שלב בשירות (לדוגמה: "עוד כמה דקות תיכנס לפגישה עם... הפגישה תארך כ- X דקות" וכיוצא בזה). 	הכנה מטרימה (טרם השירות)
<ul style="list-style-type: none"> מתן מידע זמין וסדור על אודות השירות עצמו, זמן ההמתנה הצפוי, שלבי השירות, הבהרה מראש של נהלים וציפיות מתן מידע זמין וסדור על לוחות הזמנים המצופים מהשירות, אם מדובר בשירות ארוך או מתמשך (בעל מספר שלבים) 	שקיפות ובהירות של תהליך השירות

אדפטיביות וגמישות:

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> תכנון חללים גמישים הניתנים להתאמה ושקל לשנותם בזמן אמת 	חללים גמישים או מותאמים למשתמש
<ul style="list-style-type: none"> אפשרות לראות את נקודות הכניסה והיציאה מכל מקום במרחב הימנעות מהצבה של מרחבי ישיבה הדורשים לשבת כשהגב פונה לכיוון המרחב המרכזי או הכניסה למקום מתן אפשרות לשליטה של מקבל השירות במרחב, באמצעות בחירה של מרחבים או מאפיינים במרחב (בחירה של מקום ישיבה, של אופי וסוג ישיבה, ויסות רכיבים של תאורה, אוורור, טמפרטורה ורעש, שהייה במרחבים אינטימיים או שקטים, ריהוט מגוון ונמוך או ריהוט 	מרחב שליטה גבוה למשתמש

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
גבוה, ריהוט המאפשר תחושת אינטימיות כמו ספות בעלות מסעדי יד ועוד).	
<ul style="list-style-type: none"> מתן היצע של אפשרויות (לפחות שתיים) לקבלת מידע ושירות מתן חלופות למרחב של מתן השירות (כאשר במידת הצורך השירות יינתן במרחב מתאים יותר). לדוגמה: במקום במשרד סגור, יינתן השירות במרפסת או בחצר של המבנה. מתן אפשרות לנקודות יציאה להפוגה זמנית שיהיו זמינות ומזמינות (אזורים שקטים, פינות טבע קטנות, מרחבי חוץ, פינות עישון וכדומה). 	מתן אפשרות לאוטונומיה ובחירה
<ul style="list-style-type: none"> הפחתה של רמות האינטראקציה האנושית המחויבת מתוך המרחב או השירות לטובת מי שעבורו האינטראקציה האנושית עלולה להיות מורכבת, מטרגרת או קשה מדי. <p>לדוגמה: מרחבי המתנה המאורגנים בצורה של כיסאות שרשרת המקובעים זה מול זה מחייבים אינטראקציה מובנית של מבט או שפת גוף. במקום זאת ניתן לאפשר תנועתיות קלה של המושב כדי לייצר תחושה של אינטימיות אשר אינה מחייבת את היושב לבוא באינטראקציה עם ה'אחר' שיושב לצידו או מולו. כמו כן, במקום לצפות שאדם יפנה לשאול את נותן השירות יש להציב שילוט והכוונה ברורה בכל צומת קבלת החלטות (צורך לפנות לכיוון מסוים, להיכנס למרחב או לחדר מסוים, למלא פונקציה כמו מילוי טופס, לקיחת מספר ועוד).</p>	הפחתה של אינטראקציות אנושיות מחויבות

הפחתה של גירויים חושיים קיצוניים ועידוד אינטראקציה חיובית עם המרחב:

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> הימנעות משימוש בכריזה חזקה או פתאומית, מטריקת דלתות או מגירות, מצפצופן חזק, מגרירה של חפצים או מרעשי רקע של מסכים (כמו ערוצי חדשות המשדרים באופן קבוע ומתמשך). הרחבה של חיווי אקוסטי נעים (הוספה או הרחבה של קולות כפופך מים או טבע). 	תכנון מוקפד לשמירה על רוגע אודיטורי (הימנעות או הפחתה של רעשים חזקים, מטרגרים או פתאומיים)

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> הוספה של רהיטים רכים, חיפוי הקירות והרצפה בחומרים שיכולים לשמש כסופגי רעש 	
<ul style="list-style-type: none"> הפחתה של שימוש בגירויים חזותיים כמו: הבזקים או הבהובים של אור, ריצוד של מסכים, תמונות צבעוניות מאוד (עם אפקט נוצץ או בוהק). שימוש ברכיבים ויזואליים נעימים ומרגיעים, כמו: ארגון מרחבי מוקפד, שמירה על מרחב נקי, שימוש בצבעי פסטל רכים ובהירים, הכנסה של מרכיבי טבע לתוך המבנה, שימוש בצמחייה, שימוש מרבי באור טבעי ובתאורה חמה ורכה (שאינה ישירה), תלייה של תמונות של נוף וטבע. אלו יוכלו לספק תחושה של חלון או מרחב גדול יותר במקומות שאין בהם חלון בנוי. יצירת עניין חזותי במרחב, שיעסיק את העיניים ויספק עניין. לדוגמה: אקוריום עם דגים, תמונות של טבע ונופים ועוד. 	הפחתה של גירויים ויזואליים רועשים

הנגשה של מידע:

דוגמאות ליישום	עקרונות העבודה
<ul style="list-style-type: none"> מסירת המידע בצורה ברורה ופשוטה (הן המידע אודות ההתמצאות במרחב והן המידע אודות ההתמצאות בהליך ובמהות השירות). עקיבות השימוש במידע ובתכנון 	שימוש במידע פשוט ונהיר
<ul style="list-style-type: none"> מתן חלופות תקשורת אפשריות לשיח הישיר, כמו: שימוש באמצעי כתיבה, התכתבות באמצעות תוכנת הוואטסאפ, שימוש במערכות מקוונות כמו תוכנת הזום ועוד 	מתן חלופות לאינטראקציה ישירה או לשיח ישיר
<ul style="list-style-type: none"> יש לשים לב שבכל מרחב קיים חיווי ברור למרחב ולזמן - לדוגמה: שעונים נגישים ותקינים, חיווי להשתנות של יום-לילה (באמצעות חלון הפונה לחוץ, פס מואר המשתנה בהלימה למצב התאורה בחוץ), חיווי של שינוי מרחבי כמו מעבר פנימי מבניין אחד לאחר ועוד (המחשה ויזואלית על מפה, שינוי צבעוניות או מרקמים בין מבנים שונים ועוד). 	מתן חיווי ברור למרחב ולזמן המשתנים

<ul style="list-style-type: none"> • שימוש ופיתוח של שפה משותפת (לדוגמה: שימוש בגוף ראשון 'רבים'), המאפשרת חוויה מרגיעה והתגייסות לתהליך של חשיבה ועבודה משותפות • מתן הנחיות ברורות והנעות ברורות לפעולה (הנחיות פעולה ברורות הניתנות רגע לפני ביצוע הפעולה בפועל או יחד עם הפעולה) 	מתן מידע המאפשר שותפות לקבלת החלטות והנעה לפעולה
--	--

העקרונות המוצגים להלן הם עקרונות יישומיים הניתנים ליישום מיידית בכל שלב בתהליך הייעוץ שלכם כמורשי נגישות. עקרונות אלו רלוונטיים לתהליך ההנגשה והעיצוב של מרחבי שירות מיוחדים טראומה, והם מתאימים וניתנים ליישום עבור כל מרחב ושירות ציבורי. עם זאת יש להביא בחשבון שישנם שירותים ציבוריים שבהם יש להיערך לתהליך תכנון מדוקדק ורגיש עוד יותר, בהתאם לייחודיות של השירות או המרחב – לדוגמה: שירותי בריאות, שירותי תחבורה, שירותי השכלה גבוהה, אירועי תרבות, שירותי מסחר, התאמה של מרחבים מוגנים, התאמת תעסוקה ועוד. הקפדה יתרה על עקרונות אלו תצטרך להיעשות אם השירות מתקיים במרחבים סגורים, במרחבים תת־קרקעיים או במקלטים.

מדריך מעשי לשילוב עקרונות העיצוב הרגיש לטראומה בעבודתו של מורשה הנגישות:

פעולות מומלצות	שלבי העבודה
<ul style="list-style-type: none"> • העלאת מודעות בארגון המזמין לחשיבות של עיצוב רגיש־טראומה • חשיפת צוותי הארגון לתחום של עיצוב רגיש־טראומה והדרכתם • ניסוח מטרות רלוונטיות לתהליך ההנגשה ולעיצוב רגיש־טראומה • יצירת קבוצת ייעוץ עם אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש 	הכנה והתנעה
<ul style="list-style-type: none"> • קיום ראיונות עם משתמשים פוטנציאליים בעלי רגישות לטראומה • בדיקת טריגרים פוטנציאליים ומדידת רמות רעש ותאורה • זיהוי מרחבי מפלט נדרשים והערכה של זרימת תנועה (כמו: מוקדי התקהלות, לחץ או עומס) • כתיבת דוח ממצאים מפורט 	עריכת מיפוי וסקר נגישות

פעולות מומלצות	שלבי העבודה
<ul style="list-style-type: none"> פגישות חשיבה ותכנון יחד עם קהל המשתמשים הגדרת מרחבים של מפלט ושקט ושילוב רכיבים של טבע תכנון מערכות תאורה שניתנות לשליטה עיצוב זרימת תנועה רגישת-טראומה (הימנעות מעומס והתקהלות) תכנון ועיצוב פריטי נגרות מותאמים (לפונקציות השירות הרלוונטיות) בחירת חומרים מתאימים וכתובת מפרט טכני כתובת נהלים לארגון רגיש לטראומה 	תכנון ועיצוב
<ul style="list-style-type: none"> הדרכה של קבלני הביצוע, פיקוח על איכות החומרים, רמות רעש וכו' וליווי הביצוע קיום קבוצת בקרה הכוללת משתמשים פוטנציאליים, שהם אנשים המתמודדים עם PTSD, מוגבלות נפשית או רגישות חושית גבוהה 	ביצוע ובקרה
<ul style="list-style-type: none"> הכשרת ההנהלה וצוותי השירות בעקרונות של עיצוב רגיש-טראומה פיתוח פרוטוקולי חירום והדרכה לזיהוי סימני מצוקה יצירת תרבות ארגונית רגישת-טראומה חקר משתמשים ראשוני במרחב המוגמר 	הטמעה והכשרה
<ul style="list-style-type: none"> איסוף מידע אודות תלונות שהתקבלו, התאמות מיוחדות שנעשו וכיו"ב קיום ראיונות עומק עם משתמשים ואיסוף משוב מתמשך ביצוע התאמות ושיפורים על בסיס הממצאים עדכון נהלים וביצוע בדיקות תפקוד תקופתיות 	מעקב ושיפור מתמשך

סיכום דברים וקריאה לפעולה!

מסמך זה נכתב בימים של מלחמת 'חרבות ברזל' ומביא בחשבון את מאפייני הטראומה הקולקטיבית בישראל, הן לצורך מתן מענה מרחבי מתאים כבר כעת והן לצורך קידום תפיסה מרחבית עדכנית לעולם הנגישות, בימים שלאחר המשבר. עם זאת, עקרונות אלו יוכלו לסייע בקידום בריאות נפשית טובה ופיתוח יחסי גומלין חיוביים עם המרחב והשירות ולספק שירותים ציבוריים נוחים ונעימים יותר, לאוכלוסייה כולה,

גם בימים של שגרה. בזאת, אבקש לקרוא לכל העוסקים במלאכה החשובה של הנגשה ועיצוב של מרחבים ושירותים ציבוריים לפעולה מודעת, שיטתית ומקצועית שמטרתה להתאים ולהנגיש מרחבים רגישי-טראומה; לשלב כבר כעת את העקרונות של עיצוב רגישי-טראומה בכל פרויקט, לקרוא ולהעמיק בתחום הנגישות לאנשים עם מוגבלות נפשית, לקדם שיח מקצועי וציבורי פעיל בתחום זה, לפעול לקידום תקינה בנושא ולקידום פרויקטים יישומיים בתחום, לפתח ידע, לתעד ולשתף ידע מניסיון ולמידת עמיתים ולקיים שיתופי פעולה עם אנשי מקצוע נוספים מתחום הבריאות הנפש ועם אנשים המתמודדים עם מוגבלות או רגישות נפשית. תחום זה ממשיך להתפתח בימים אלו, וככל הנראה ימשיך להתקדם תוך כדי תנועה. לפיכך, כל התנסות או ידע שייצברו יכולים להוות אבן דרך חשובה בו, ובעיקר להוות צעד נוסף ומהותי בדרך להחלמה הקולקטיבית של כולנו.

לעיתים, כל שצריך הוא שינוי קטן ומדויק בסביבה

כדי לאפשר חוויה של אמון, שייכות ומוגנות – חוויה שמאפשרת 'מרחב נשימה'.

אני מקווה כי מסמך עקרונות זה יוכל להוות עבורנו כלי עבודה פרקטי, כאנשי מקצוע, אשר ביכולתנו להשפיע על תהליך השיקום והחזרה של כלל האוכלוסייה למרחב ציבורי נגיש, מכיל ומחבק בקהילה.

בתקווה לימים טובים ושקטים יותר,

ד"ר מיכל טנא רינדה

רשימת מקורות לקריאה נוספת:

*המאמר נכתב בסיוע של בינה מלאכותית: claude.ai

רשימה כללית:

גרינולד, נ' (2023). מדריך להתערבויות טיפוליות בילדים, בני נוער ומשפחותיהם במצבי טראומה מורכבת, משותפת ומתמשכת. [מדריך להתערבויות טיפוליות](#)

טנא רינדה, מ' (2017). נגישות המרחב הציבורי לאנשים עם מוגבלות נפשית במרכזים קהילתיים. חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה". החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה.

טנא רינדה, מ' (2023). חוברת זכויות נגישות בבריאות הנפש - המרחב הציבורי הוא של כולנו. החברה למתנ"סים, נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות - משרד המשפטים. https://www.gov.il/BlobFolder/reports/amitim_cpwd_booklet/he/sitedocs_amitim-cpwd-booklet.pdf

Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., et al. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium.

Psychological Medicine, 46(2), 327–343. <https://doi.org/10.1017/s0033291715001981>

CSG Justice Center (2022). *Trauma-Informed Approaches Across the Sequential Intercept Model*. The Council of State Governments Justice Center.

DiLonardo, M. J. (2025, July 12). What are PTSD triggers? Medically reviewed by S.

Bhandari. *WebMD*. <https://www.webmd.com/mental-health/what-are-ptsd-triggers#1-2>

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Using trauma theory to design service systems*.

Jossey-Bass/Wiley.

https://www.researchgate.net/publication/232450640_Using_trauma_theory_to_design_service_systems_New_directions_for_mental_health_services

Hirschberg, R. (2018). Collective trauma and community resilience. In D. Greenwald (Ed.), *Community psychology perspectives* (pp. 123–145). Academic Press.

Japan House Los Angeles. (2023). *Meeting Disaster with Design in Japan*.

POAH Resilient Communities. (n.d.). *What is Trauma-Informed Design? A Toolkit for Advancing Equity and Economic Opportunity in Affordable Housing*.

<https://www.japanhouseela.com/articles/meeting-disaster-with-design-in-japan/>

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57*. HHS Publication No. (SMA) 13–4801.

<https://library.samhsa.gov/sites/default/files/sma14-4816.pdf>

Sapien Labs. (2024). *Global Mind Project Report 2024: Trauma-informed spaces and collective recovery*. [Mental State of the World Report | Sapien Labs](#)

Texas A&M University. (2020). How Building Features Impact Veterans With PTSD. *Texas A&M Stories*. <https://stories.tamu.edu/news/2020/08/10/how-building-features-impact-veterans-with-ptsd/>

Trauma-Informed Design Institute. (2022). *Trauma-Informed Design Guidelines for TID Public Spaces*. [5 Principles of Trauma-Informed Design](#)

collective TID (Trauma-informed Design Society). (2022, March 26). Responding to trauma. *TiD*, 1(2). [https://8fe61978-b5c1-4ad3-8871-](https://8fe61978-b5c1-4ad3-8871-19b96fa414db.usrfiles.com/ugd/8fe619_6d58122a5a19414aa8f24084f37dc78e.pdf)

[19b96fa414db.usrfiles.com/ugd/8fe619_6d58122a5a19414aa8f24084f37dc78e.pdf](https://8fe61978-b5c1-4ad3-8871-19b96fa414db.usrfiles.com/ugd/8fe619_6d58122a5a19414aa8f24084f37dc78e.pdf)

כלי הערכה מקצועי או סקר:

National Health Care for the Homeless Council. (n.d.). *National Institute for Medical Respite Care*. [The National Institute for Medical Respite Care - National Institute for Medical Respite Care \(nimrc.org\)](#)

AHR Architects. (2025, July 25). *How Trauma-Informed Design is shaping more inclusive spaces*. Retrieved from <https://www.ahr.co.uk/news/how-trauma-informed-design-is-shaping-more-inclusive-spaces>

Chicago Architecture Center. (2025). *Constructing Hope: Ukraine*. Retrieved from <https://www.architecture.org/visit-the-center/exhibitions/constructing-hope-ukraine>

CSG Justice Center. (2019). *Trauma-Informed Approaches Across the Sequential Intercept Model*. Council of State Governments Justice Center. Retrieved from <https://csgjusticecenter.org/publications/trauma-informed-approaches-across-the-sequential-intercept-model/>

Dezeen. (2013, May 3). *Post-Tsunami Housing by Shigeru Ban*. Retrieved from <https://www.dezeen.com/2013/05/03/post-tsunami-housing-by-shigeru-ban/>

E-flux Architecture. (2024). *The Pain of Ruins: On Urban Trauma and Collective Healing*. Retrieved from <https://www.e-flux.com/architecture/reconstruction/557652/the-pain-of-ruins-on-urban-trauma-and-collective-healing/>

GOV.UK. (2024, January 30). *Trauma informed practice: learning from experience*. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/trauma-informed-practice-learning-from-experience/trauma-informed-practice-learning-from-experience-of-violence-reduction-unit-delivery-2021-to-2023-accessible>

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Using trauma theory to design service systems*. Jossey-Bass/Wiley.
https://www.researchgate.net/publication/232450640_Using_trauma_theory_to_design_service_systems_New_directions_for_mental_health_services

Hirschberg, R. (2018). Collective trauma and community resilience. In D. Greenwald (Ed.), *Community psychology perspectives* (pp. 123–145). Academic Press.
Inter-agency Network for Education in Emergencies (INEE). (n.d.). *Emergency response and collective trauma*. Retrieved from <https://inee.org/resources/emergency-response-collective-trauma>

Japan House Los Angeles. (2025, June 26). *Meeting Disaster with Design in Japan*. Retrieved from <https://www.japanhousela.com/articles/meeting-disaster-with-design-in-japan/>

Katsoty, D., Greidinger, M., Neria, Y., Segev, A., & Lurie, I. (2024). A Prediction Model of PTSD in the Israeli Population in the Aftermath of October 7th, 2023, Terrorist Attack and the Israel-Hamas War. medRxiv, 2024-02.

<https://doi.org/10.1101/2024.02.25.24303235>

National Institute for Mental Health Research Center (NIMRC). (2023). *Trauma-Informed Environment Checklist*. Retrieved from https://nimrc.org/wp-content/uploads/2023/01/Trauma-Informed-Environment-Checklist_1-2023_fillable.pdf

Texas A&M University. (2020, August 10). How Building Features Impact Veterans With PTSD. *Texas A&M Stories*. Retrieved from <https://today.tamu.edu/2020/08/10/how-building-features-impact-veterans-with-ptsd>

Trauma-Informed Community Network. (2024). *Elements of Trauma-Informed Design [Infographic]*. Partnership for a Healthier Fairfax. <https://www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/sites/neighborhood-community-services/files/assets/documents/prevention/trauma-informed%20community%20network/trauma%20informed%20design%20elements%20one%20pager.pdf>

Brenner, J., Pan, Z., Mazefsky, C., Smith, K. A., & Gabriels, R. (2018). Behavioral symptoms of reported abuse in children and adolescents with autism spectrum disorder in inpatient settings. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(11), 3727–3735. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3183-4>

Community Commons. (2024). *Disability-Related Stress and Inaccessibility as Trauma*. Available at: <https://www.communitycommons.org/collections/Disability-Related-Stress-and-Inaccessibility-as-Trauma>

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (2023). *Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach*. Publication No. PEP23-06-05-005. U.S. Department of Health and Human Services. <https://cilacademy.org/wp-content/uploads/2023/10/Practical-Guide-for-Implementing-a-Trauma-Informed-Approach.pdf>