

החזון Vision לשינוי באושר, בשמחת חיים, ורווחה הנפשית למדינת ישראל, ערים בישראל, ומקומות עבודה

רקע. הבעיה:

רמת הטיפול הנוכחית בחוסן, בנפש, ברווחה של אנשים בישראל היא בציון 5 לערך (מ 10). הציון כרגע – לא מספיק טוב! הילדים שלנו לא מוכנים לחיים. אין להם מספיק כישורי חיים, כלים נגד קושי. אין כלים לזוגיות ולהורות. אין כלים לניהול כסף. לפרנסה ומציאת דירה. יש בעיה. חייבים לשפר את זה.

נקודות שמוצעות:

1. בגני הילדים ובתי הספר

- a. לימודי כישורי חיים, הכנה לחיים, וחכמת חיים בכל מפגש/שיעור בגן ילדים מגיל 3, ובבה"ס יסודי וחיטבה תיכון - כל יום, 5/6 ימים בשבוע, בכל מפגש. גם כמובן בבה"ס על ידי מורים מקצועיים, ולא רק על ידי מחנכים.
- b. כל מפגש ושיעור בנוי במתכונת חפ"ח: חיים – פדגוגיה – חיים. משהו לחיים 3 דקות, ואז הקניית ידע/פדגוגיה, וסיום מפגש עם עוד 3 דקות לחיים.
- c. הכלים שלומדים ילוו את הילד מגיל 3 עד גיל 50 (נשימה, CBT, מודעות גוף, קבלת החלטות, וויסות, רפלקציה ומטה קוגניציה) ויעברו מהגן ליסודי, לחטיבה, לתיכון, לצבא, למקומות עבודה, ולעיר שתומכת בהם.

2. בעיר

- a. הנגשה לתושבים בכל גיל, בדפוס ובדיגיטל, בחוברות, מצגות, סרטונים, סדנאות, חוגים, קבוצות תמיכה, לי: התחזקות מנטלית נפשית, קאוצ'ינג עצמי, רפלקציה, מודעות, איך להגיע לספורט קבוע, איך להגיע לתזונה בריאה קבועה, ניהול כסף, מציאת פרנסה, בניית קריירה, ניהול זוגיות, מנהיגות הורית, יציאה מבעסה ודיכי, ניהול אושר ושמחת חיים, חוויות לשמחת חיים, מענה למחשבות, CBT, מיינדפולנס, NLP, ועוד ...
 - b. העיר תספק פתרונות לגיבוש תושבים, היכרות ביניהם, והפגת בדידות – בכל הגילאים! ולא רק לגמלאים. מגיל יסודי ועד 95. מרמת הבניין, לשכונה, בכל העיר, ועם הערים השכנות.
 - c. העיר תפרסם לתושבים קבוע, ובהיקף גבוה, את השירותים המוצעים, ותקבע לעצמה יעד שימוש בשירותים, מ 5% כרגע או 2% ופחות מזה (משוער), ל 30% ו 50% בהמשך.
 - d. העיר תמדוד יומית, חודשית, רבעונית, חציון, ושנתית: רמת אושר GNH, רמת שמחת חיים, רמת בעסה, רמת דיכי, רמת דיכאון, רמת כוח דחיפה Drive.
 - e. מדדים KPI במלל: כמה טוב לי? כמה כוח יש לי? כמה יש לי כלים ברורים להתמודדות?
3. בצבא: סדנת חוסן נפשי בשבוע הראשון של השירות. במהלך השירות: סדנאות זוגיות, הורות, והכנה לחיים.

4. במקומות עבודה

- a. יהיו חייבים לספק לעובדים שלהם חוברות, מצגות, סרטונים, סדנאות, צ'קליסטים, לחוסן נפשי. לבניית חיים מאוזנת. להורות טובה, זוגיות טובה, ספורט! תזונה בריאה. כלים נגד קושי דיכי ומצבי משבר. הרווחה תהיה פי 1000 יותר חשובה, ותכלול מלבד אירועים וחוויות, אחריות על החוסן הנפשי פיזי רגשי של העובדים/ות.
5. בקופות החולים, אצל רופאים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים
- a. יספקו בכל ביקור/טיפול, גלויות, דפים, נגישות לסדנאות, לקבוצות תמיכה, עם מידע על ניהול חיים בריא יותר. טיפים להתמדה בתזונה, בספורט, נשימה, הרגעה עצמית, מיינדפולנס, CBT, NLP, שיטות עידוד ופירגון, חוויות אפשריות זולות, ניהול קושי ודיכי, הרחבת מעגל חברתי, קבלת החלטות נכונה, ועוד. זאת, כדי למנוע את הביקור הבא, ולמנוע עלויות רווחה וסיעוד, כתוצאה מחולי רגשי נפשי.