



גולף ושיקום מפוסט-טראומה (PTSD)

עמותת On Course – מעל 15 שנות השפעה מוכחת

הוקמה בשנת 2010, עמותת On Course Foundation (להלן: OCF) מסייעת בשיקום חיילים פצועים, פגועים וחולים – תוך שימוש במשחק הגולף. עם מעל 15 שנות ניסיון ופעילות בבריטניה ובארה"ב, סייעה OCF ליותר מ-2,600 יוצאי צבא לבנות מחדש ביטחון עצמי ותחושת מטרה דרך הגולף. במקרים רבים, פעילות זו אף הצילה חיים.

התוכנית מציעה הרבה מעבר לשיקום – כולל הדרכה מסודרת בגולף, ליווי מנטורינג של עמיתים, ונתיבי קריירה בענף הגולף.

למה דווקא גולף?

הגולף הוא ייחודי ביכולתו לתמוך בשיקום ארוך טווח ובהשתלבות מחדש:

- **פיזי** – פעילות מותאמת ודלת-השפעה התורמת לניידות, שיקום וריפוי
- **נפשי** – שגרה, ריכוז וקצב המסייעים להפחתת חרדה ומחשבות פולשניות
- **רגשי** – זמן בטבע והתקדמות אישית יציבה תורמים לחוסן נפשי; שיטת ההנדיקאפ יוצרת שוויון ומחזקת ביטחון ומורל
- **חברתי** – גולף יוצר מטרה משותפת, תחושת שייכות וקשרים עם אנשים בעלי רקע משותף בלחימה ופציעה
- **מוקד קריירה** – OCF מציעה נתיבים ברורים לתחום הגולף: אימון, תחזוקת מגרשים, ניהול ותפעול אירועים. המשתתפים רוכשים הסמכות, יוצרים רשת קשרים, ונכנסים לתפקידים אזרחיים משמעותיים



ראיות והשפעה

ההצלחה של OCF מגובה בנתונים פנימיים ובמחקרים עצמאיים מתפתחים:

- מחקר GIVE (התערבות גולף עבור יוצאי צבא) ומחקר מאוניברסיטת George Fox מראים כי מעורבות בגולף תורמת לשיקום פיזי, פסיכולוגי וחברתי
- מחקר מאוניברסיטת יוטה הראה כי שהייה בטבע מפחיתה תסמיני PTSD באותו היום (J Clin Psychol, 2021)
- מאמר מ-2017 ב-JAMA Psychiatry, שסוקר ברויטרס, דיווח שגולף יוצר "אזור חופשי מ-PTSD" – הפוגה מנטלית משמעותית מהטראומה בזכות ריכוז ותנועה
- תוכניות ייעודיות ליוצאי צבא שצוינו על ידי Purple Heart Foundation דיווחו על ירידה של עד 80% בפלאשבקים וסיוטים כאשר משלבים גולף עם מנטורינג קבוצתי וטיפול חווייתיים
- מנטורינג עם יוצאי צבא אחרים משפר תוצאות בטיפול ב-PTSD, מגביר מעורבות קלינית, ומחזק קשרים חברתיים. נתמך במחקרים מ-PubMed (ארה"ב), Combat Stress (בריטניה) ו-VISN 17
- סקירה מקיפה ב-BMJ קושרת את הפעילות הפיזית המתונה של הגולף והסביבה הטבעית שלו לשיפור הרווחה הנפשית, הפחתת סטרס, עלייה בשביעות רצון מהחיים

תוצאות ממשותפתי OCF

סקרים פנימיים של חברי העמותה מראים כי:

- 71% דיווחו על שיפור במצב הרוח
- 63% חוו ירידה בחרדה
- 70% רכשו ביטחון עצמי
- 88% מצאו תחושת מטרות מחודשת
- 85% ייחסו לגולף סיוע בהשתלבות חברתית