

לחברי וחברות קהילת אוניברסיטת חיפה,

בימים ובשעות הקשות מנשוא שאנו חווים, מתוך יגון ואבל כבד שבו אנו שרויים, ולצד לחימה בחזית ועשייה בלתי פוסקת של החברה המגויסת בעורף, אנו מוצאים לנכון לשתף אתכם/ן בעקרונות יסוד העשויים לסייע לכולנו בהתמודדות עם הטרגדיה האנושית והלאומית של הימים האלה.

אנו מביאים בפניכם/ן מידע שימושי שריכז וערך בנושא, **פרופ' עמית ברנשטיין**, חבר סגל החוג לפסיכולוגיה, ראש המעבדה לתודעה מתבוננת, העומד בראש פרויקט Moments of Refuge.

הנחת היסוד של העקרונות המובאים להלן היא כי **בכל אחד ואחת מאיתנו, מובנה כל הנחוצ על מנת לתמוך זה בזו, וכדי לרפא ולשקם**. אני תקווה שלמידת העקרונות הללו, תאפשר לכולנו להיות לעזר ולהקל זה על זה.

חברי וחברות הסגל האקדמי והמנהלי, סטודנטים וסטודנטיות, הנכם מזמנים לשתף ולהפיץ את העקרונות המנחים הללו עם חבריכם/ן ובני משפחותיכם/ן, בתקווה שמעגל העזרה והערבות ההדדית ילך ויתרחב.

בשורות טובות לכולנו!

חמישה עקרונות לריפוי ושיקום קהילתי :

[בעברית לחצו כאן](#)

[באנגלית לחצו כאן](#)