

דף רקע רס"ל אלון עוז



שם המרצה: אלון עוז

דרך זימון: מילואים

אוכלוסיית יעד: לוחמים, תומכ"ל, עורף, מילואים, חוגרים, צוערים,

נגדים, קצינים זוטרים ובכירים

זקוק להסעה: לא

עזרים נדרשים: מקרן

דרגה: רס"ל

תפקידים שביצע: חייל, קצין ומפקד גדוד 5037, כיום קצין מטה יחידת

קומנדו

חילות בהם שירת: חיל הרגלים

מבצע/ מלחמה בה השתתף: מלחמת לבנון הראשונה, אסון המסוקים,

מבצעים בעזה ולבנון, מבצע צוק איתן, מלחמת 'חרבות ברזל'

נושאי ההרצאה: אסון המסוקים - התמודדות עם פוסט טראומה.

תקציר על ההרצאה : במשך 25 שנה נשאתי את הסיפור שלי בשתיקה – הדחקתי, כעסתי ולא הבנתי שאני מתמודד עם פוסט-טראומה. הכל השתנה כשבחרתי לדבר, לשתף ולחשוף את מה שהיה בלילה הנורא ההוא – הלילה שנחרט בזיכרון הלאומי כ"אסון המסוקים" איבדתי 30 חיילים באסון היום, אני מביא את הסיפור שלי לכל מי שיכול ללמוד, להבין ולצמוח ממנו – תלמידים, חיילים, אנשי ביטחון, עובדים ומנהלים. בהרצאה עוצמתית ובלתי נשכחת, אני מעניק הצצה אמיתית להתמודדות עם פוסט-טראומה, משתף בתהליך השיקום שלי, ומעניק כלים לזיהוי ותמיכה בנפגעים. זה הריפוי שלי, וזו גם הדרך שלי לעזור לאחרים. "עליתי למסוק ביחד עם החיילים שלי 4/2/1997 בשנייה האחרונה ירדתי מהמסוק לטובת נהג. ומשם לילה שלם של גופות, הודעות למשפחות הלוויות כאב והתמודדות עם הנפש. לצד זה בנייה מחדש של ארגז כלים שלי".

קיבל צל"ש/ עיטור/אות: לא

ערכי צה"ל שעולים מההרצאה: שליחות, אחריות, חיי אדם, טוהר הנשק, דבקות במשימה וחתיחה לניצחון.

פרטים נוספים על המרצה: מגיע לכל יחידות צה"ל משתף בפוסט טראומה והתמודדות מאסון המסוקים - מתן כלים והתמודדויות עם מצבי נפש. הרצאה אינטרקטיבית, חיובית, והמון חיוך ונכונות לחיים טובים.