

# WHAT DOES IT MEAN TO BE A TRAUMA INFORMED CAMP

## מה המשמעות להיות מחנה בעל מודעות לטראומה

To foster a safe, compassionate and supportive environment for all staff and campers  
by applying trauma-informed principles in a camp setting

לקדם מרחב בטוח רחמני ותומך לכלל הצוות והחניכים דרך שיטות לטיפול  
בטראומה במסגרת מחנה

Created by Debbie Locketz, LICSW, [Core Mental Wellness LLC](#)  
Hebrew Translation by Shalom Orzach for [Foundation for Jewish Camp](#)

בטיחות פיזי ורגשי	Safety: Physical and Emotional
לתחזק מבנה ברור של עקביות ויכולת חיזוי.	Maintain clear structure, consistency, and predictability.
לספק מקומות שהצוות יכול לקחת הפסקות בפרטיות כשהם מרגישים מוצפים.	Provide spaces where counselors can take breaks privately when overwhelmed.
רגישות לטריגרים כמו רעש תאריכים מסוימים דמויות או ריחות.	Be mindful of triggers (e.g. loud noises, certain dates of significance - personally and holidays like 4th of July or Tisha B'Av, images, or smells).

אמינות ושקיפות	Trust and Transparency
לתקשר לוחות זמנים ושינויים בצורה ברורה ועם הרבה זמן לפני שזה קורה.	Communicate schedules and changes clearly and ahead of time.
אמין בקשר למה שהמחנה יכול ולא יכול לספק בקשר לתמיכה.	Be honest about what camp can and cannot provide in terms of support.

תמיכת עמיתים	Peer Support
לאפשר הזדמנויות לצוות הישראלי להיפגש.	Facilitate opportunities for Israeli staff to connect with one another.
לעודד פגישות בין הצוותים.	Encourage peer-to-peer check-ins and team support circles.

העצמה וקול	Empowerment and Voice
לאפשר לצוות הישראלי לא להגיע ולהשתתף בשיחות או תוכניות או סיפור סיפורים שעלול לעלות טריגרים שליליים.	Allow Israeli counselors to opt out of conversations, programming, or storytelling that may be triggering.
תנו תוקף לחוויות בלי לצפייה לחשיפה אישית.	Validate their experiences without pushing for personal disclosure.

רגישות תרבותית	Cultural Sensitivity
להכיר שטראומה יכול להיות גם אישי וגם לאומי.	Recognize that trauma may be both individual and national.
לכבד נורמות וביטויים של עצב וניואנסים תרבותיים.	Respect customs, expressions of grief, and language nuances.
להשתמש בעברית במידה שאפשר להוראות ואו תמיכה רגשית.	Use Hebrew when possible for key instructions or emotional support.

## מה להגיד ומה לא להגיד What To Say / What Not To Say

Ask opened-ended questions.	לשאול שאלות פתוחות.
Allow each staff member to tell their story in their own time.	לאפשר לכל אחד לספר את הסיפור שלהם בזמן שנוח להם.
Let each staff member know you are open to listening.	תראה שאתה תמיד מעוניין להקשיב.
Don't assume you understand what they are feeling.	לא להניח שאתה מבין לגמרי מה שהם מרגישים.

## הצעות למנהיגות של המחנה Tips for Camp Leaders

Have a wellness coordinator or designated point-person for emotional support.	איש/המקצוע לבריאות הנפש.
Normalize use of calming tools (e.g., breathing techniques, fidget items, nature walks).	לנרמל שימוש של דברים שמרגיעים דרכי נשימה צעצועי תנועה.
Hold weekly check-ins with Israeli staff to discuss their well-being.	פגישות קבועות שבועיות עם הצוות הישראלי לבדוק מה שלומם.

## דברים ספציפיים לקחת בחשבון Specific Things to Think About

4th of July Fireworks: This often triggers Israeli staff, fireworks can sound like explosions. Best practice is to prepare staff beforehand and have a space away from fireworks they can go during the program.

4 ביולי: הזקוקים עלולים להבהיל את הישראלים הרעש דומה לפצצות. להזהיר ולהסביר בעוד מועד, ולדאוג למקום שקט, שלא שומעים את הרעשים.

Prepare counselors for if/when campers will ask what they did in the army. This can be done by having a conversation to prepare the questions and let them think of an answer they feel comfortable giving.

לדאוג שהצוות הישראלי יהיו מוכנים לאפשרות שהחניכים ירצו לדעת האם הם שירתו בצבא ומה הם עשו. אפשר לתרגל את זה מראש לוודא שהם מרגישים בנוח וגם יודעים מה מתאים לשתף ומה לא.

Many may be coping with loss, fear for family, or survivor's guilt. Avoid assumptions. Offer compassionate listening.

יהיו אנשי צוות שאיבדו חברים או משפחה, גם אלו שדואגים על החברים והמשפחה בארץ. למנוע הנחות ולהקשיב טוב.

Avoid any military activities unless pre-cleared.

למנוע פעילויות "צבאיות" אלא אם כן אושר מהנהלת המחנה.

If your camp does daily services, be mindful of the Mourners Kaddish. For some Israelis the only time they say this prayer is at a funeral. This can be triggering.

אם אומרים קדיש יתום בתפילות של המחנה להיות רגיש שלישראלים יהיו קונטציות של לוויית וזה עלול להיות קשה להם. הסבר מראש יעזור מאוד.

Being trauma-informed isn't about fixing anyone — it's about creating a space of understanding, compassion, and flexibility where healing and growth are possible.

מודא טראומה לא מתייחס "לתקן משהו" זה נתינת מרחב של הבנה חמלה וגמישות לאפשר רפוי וצמיחה.