

## הכשרת מטפלים בגישת DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי)

### קורס הכשרה של מכון אופק 2026

DBT הנה גישה אינטגרטיבית, מבוססת ראיות מחקריות, לטיפול במצבי סערה ומצוקה על רקע קושי מתמשך ועמוק בוויסות רגשי וחוסר היציבות המתלווה אליו. קשיים אלו יכולים לבוא לידי ביטוי בבעיות רגשיות והתנהגותיות מורכבות, ובכללן הפרעת אישיות גבולית, פוסט טראומה מורכבת וכן התנהגויות של אובדנות, פגיעה עצמית, התמכרויות, הפרעות אכילה ועוד.

מאז ה-7 באוקטובר אנו כחברה מתמודדים עם מצב מצוקה מתמשך ועם טראומה קולקטיבית ומורכבת. חוסר היציבות, חוסר הוויסות וחוסר האונים הביאו לעלייה מובנת בעוצמת הסבל, הכאב והייאוש. הטיפול הדיאלקטי התנהגותי מציע פתרונות: גישה טיפולית המתמקדת בהבנת מצבי מצוקה וייאוש אצל אנשים שהמציאות בלתי נסבלת עבורם עד כדי רצון למות. יש בגישה התייחסות גם לאתגר המקצועי ולמצוקת המטפל שפוגש מטופלים ומשפחותיהם בתקופת חיים קשה במיוחד ונדרש לתת מענה מקצועי, אחראי ויעיל. גישת ה-DBT מתמקדת בבניית חיים ששווה לחיות אותם, גם אל מול אירועי חיים קשים מנשוא. **אנחנו מזמינים אתכם ללמוד ולהצטרף לצוותי DBT קיימים, כך שניתן יהיה להרחיב את המענים הניתנים למעגלים הולכים ומתרחבים של מצוקה.**

#### ההכשרה כוללת:

- ❖ **שלב א':** קורס תיאורטי - 5 ימי לימוד מרוכזים (סה"כ 38 ש"א). יום ראשון פרונטלי והשאר מקוון.
- ❖ **שלב ב':** אפשרויות הרחבה והעמקה: יומיים בנושא הורות דיאלקטית (16 ש"א) – מקוון; יומיים בנושא DBT בטראומה אקוטית ומתמשכת (16 ש"א) – מקוון.
- ❖ **שלב ג':** לימוד מיומנויות בסיום החלק התיאורטי - 8 מפגשים של שעתיים וחצי (24 ש"א) - מקוון.
- ❖ **שלב ד':** למסיימי השלבים הקודמים - הדרכה קבוצתית, אחת לשבוע למשך כחצי שנה - מקוון.

#### **שלב א' - קורס תיאורטי**

הגישה הטיפולית פותחה בשנות ה-80 המאוחרות על ידי הפסיכולוגית, פרופ' מרשה לינהאן ( Marsha M. Linehan) מאוניברסיטת וושינגטון בסיאטל, ארה"ב. זאת במטרה לשפר את איכות חייהם של אנשים, הסובלים מהפרעות קשות בוויסות רגשי.

מדובר בגישה טיפולית סיסטמטית ומאורגנת, עם הנחות יסוד ברורות ואסטרטגיות מנחות לטיפול במצבי מצוקה חמורים ומתמשכים. העבודה הטיפולית מכוונת לזיהוי, קבלה והבנת הסיבות למצב, לצד לימוד מיומנויות שיאפשרו את השגת השינוי הנדרש. כך שגם במצבי קיצון של מצוקה, פוסט טראומה וסבל מתמשך - ניתן להשיג מטרות ולבנות חיים.

האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות (mindfulness) והפילוסופיה הדיאלקטית. מכאן נגזרים המאפיינים הייחודיים של הגישה, ביניהם: **דיאלקטיקה**,

שמשמעותה קירוב בין ניגודים, תוך תהליך מתמשך של סינתזה, וכן **קשיבות**, שמשמעותה התבוננות מכוונת ולא שיפוטית, המהווה עמדה טיפולית כמו גם מיומנות בסיסית עבור המטופלים והמטפלים כאחד. המערך הטיפולי ב-DBT כולל ארבעה אלמנטים עיקריים: טיפול פרטני, לימוד מיומנויות בקבוצה עבור המטופלים והוריהם, יעוץ טלפוני וקבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים.

❖ במכון אופק פיתחנו בנוסף **מודל של הורות דיאלקטית** לטיפול בהורים לצעירים עם קשיי ויסות. המודל מתבסס על עקרונות מתוך ה-DBT וכן על רעיון ההורות הקשובה (mindful parenting) שפותח על ידי ג'ון ומילה קבאט-זין (Kabat-Zinn). לאחר הקורס התיאורטי יוקדשו יומיים ללימוד מודל ההורות הדיאלקטית.

❖ היות שיש קו-מורבידיות רבה בין הפרעות בוויסות הרגשי לבין פוסט טראומה אקוטית ומורכבת, בשנים האחרונות פותחו **גישות מבוססות DBT לטיפול בטראומה**, ביניהן DBT Prolonged Exposure (Harned, 2022), ו-DBT-PTSD (Bohus, 2022). לאחר הקורס התיאורטי יוקדשו יומיים להבנת מושגי היסוד לטיפול בטראומה על פי ה-DBT ולהיכרות עם התערבויות טיפוליות מרכזיות בגישות אלו.

### היקף הקורס התיאורטי:

החלק התיאורטי יינתן במשך 5 ימי לימוד מרוכזים - בשעות 08:30-15:30 וימי שישי בין 08:30-13:30. סה"כ 38 שעות אקדמיות. הקורס יועבר ע"י צוות מכון אופק, באופן מקוון באמצעות תוכנת זום למעט **היום הראשון** שיהיה פרונטלי ויתקיים באזור השרון (מיקום מדויק יינתן בהמשך).

\*הקורס מיועד לאנשי טיפול בעלי תואר שני וניסיון קליני (בקשות חריגות ישקלו – ניתן לשלוח בקשה למייל).  
\*אנשי חינוך ומקצועות משיקים שאינם עומדים בתנאי הסף אך בעלי רקע רלוונטי מוזמנים להגיש בקשה אישית בצירוף קורות חיים.

### נושאי הלימוד:

**יום 1 - יום חמישי 3.9.2026:** היכרות עם המשתתפים, עם יסודות הגישה ועם הפרעת אישיות גבולית, הפרעה בוויסות רגשי והתיאוריה הביוסוציאלית (יום פרונטלי).

**יום 2 - יום שישי 4.9.2026:** עקרונות הטיפול, הנחות יסוד, מערך הטיפול ושלב טרום טיפול - חוזה.

**יום 3 - יום ראשון 6.9.2026:** היררכיה של המטרות הראשוניות, קשר בין הפגישות, אסטרטגיות דיאלקטיות.

**יום 4 - יום שני 7.9.2026:** אסטרטגיות הליבה: ולידציה.

**יום 5 - יום שלישי 8.9.2026:** אסטרטגיות הליבה: פתרון בעיות, כולל רקע על קבוצת מיומנויות. קבוצת עמיתים.

### **שלב ב' - הרחבה והעמקה**

**הורות דיאלקטית 16 ש"א**

**יום 1 - יום ראשון 11.10.2026:** הורים לצעירים עם קשיי ויסות, DBT בעבודה עם הורים, דיאלקטיקה בהורות.

**יום 2 - יום שני 12.10.2026:** הורות קשובה, ולידציה, עקרונות מודל ההורות הדיאלקטית.

**DBT בטיפול בטראומה 16 ש"א**

**יום 1 - יום חמישי 15.10.2026:** אלמנטים מתוך ה-DBT לטיפול בטראומה, סביבה לא מתקפת באופן טראומטי והשפעת המודל של ה-DBT-PE (Harned, 2022) על טיפול בפוסט טראומה מורכבת במסגרת טיפול DBT.

**יום 2 - יום ראשון 18.10.2026:** היכרות עם גישת ה-DBT-PTSD (Bohus, 2022), בניית מודל אישי לטראומה מורכבת ויישום בטיפול. התמודדות עם רגשות של אשמה, בושה, גועל ושנאה עצמית.

- במהלך הקורס נציג סרטוני הדגמה ונתרגל את האסטרטגיות המרכזיות. יידרש תרגול גם בין הפגישות.
- ימי הלמידה בזום יוקלטו והיו זמינים לצפייה למשך חודש ממועד השיעור.

### **שלב ג' - קבוצת לימוד חווייתית במיומנויות DBT**

שלב ג' של ההכשרה יתמקד בלימוד חווייתי של מיומנויות DBT, כולל התנסות של המשתתפים בהנחיית קבוצת המיומנויות. לקראת שלב זה בהכשרה יקבלו הלומדים את **הפרוטוקול המלא** כפי שתורגם והותאם על ידי צוות מכון אופק, כולל דפי הנחיה ועזרי הוראה עבור מנחי קבוצות. המשתתפים יתנסו בשימוש במיומנויות על עצמם, כולל תרגול בין הפגישות, ובנוסף יתנסו בפועל בהנחיית המיומנויות לקבוצת המשתתפים, מה שידרוש קריאה והכנת החומר.

קבוצת הלימוד תקנה למשתתפים היכרות עם **חלק מרכזי** מהמיומנויות שמלמדים מטופלים ב-DBT. מיומנויות אלה מהוות אלמנט מרכזי ואינטגרלי במערך הטיפול הדיאלקטי התנהגותי. בנוסף, הקבוצה תאפשר למשתתפים לימוד כלים שיכולים להיות לעזר עבורם באופן אישי, וכן להוות חלק ממערכי טיפול אחרים.

### **הנושאים שילמדו:**

- א. מיומנות הקשיבות (mindfulness), שהיא מיומנות הליבה ועליה מתבססות במידה רבה המיומנויות האחרות. מיומנות זו מתמקדת באימון לתשומת לב מודעת ללא שיפוטיות.
- ב. מיומנות הוולידציה, עם דגש על היכולת לוולידציה עצמית.
- ג. מיומנויות לרכישת יעילות בקשרים בינאישיים: מיומנויות אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות בדרכים יעילות לבקש ולסרב.
- ד. מיומנויות לוויסות רגשי: גם מיומנויות אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית התנהגותית ומתמקדות במודל הרגשי, בזיהוי מיתוסים לא יעילים וביכולת לשנות חוויות רגשיות.
- ה. מיומנויות לעמידות במצבי מצוקה: ריכוז מיומנויות מסוגים שונים להתמודדות עם מצבי משבר אקוטיים, וכן עבודה על קבלה רדיקלית של המציאות.

### **היקף קבוצת המיומנויות:**

קבוצת הלימוד יתחילו לאחר תום הקורס התיאורטי. יערכו 8 מפגשים שבועיים של שעתיים וחצי, בימי שני בשעות 14:30-17:00, בהנחיית נעמה שוורץ בתאריכים: 2.11.2026, 9.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026, 7.12.2026, 14.12.2026, 21.12.2026

בהתאם למספר הנרשמים תיפתח קבוצה נוספת בימי שלישי בשעות 12:00-14:30, בהנחיית ד"ר ענת דגני רצבי בתאריכים: 20.10.2026, 27.10.2026, 3.11.2026, 10.11.2026, 17.11.2026, 24.11.2026, 1.12.2026, 8.12.2026

- \* במקרה של שינוי בתאריכים, תינתן הודעה על כך לנרשמים במהלך חודש אוגוסט.
- \* המפגשים יהיו מקוונים באמצעות תוכנת ZOOM.
- \* תיתכן הצטרפות של אנשי מקצוע שכבר למדו את הקורס התיאורטי בשנים קודמות.
- \* פתיחת הקבוצה מותנית ברישום של מינימום 10 משתתפים.

### **שלב ד' - הדרכה קבוצתית**

קבוצת ההדרכה מיועדת לאנשי מקצוע מנוסים שמעוניינים להטמיע את הגישה בעבודתם הקלינית. הקבוצה תיפגש אחת לשבוע למשך שעה וחצי. המפגשים יערכו בקבוצות קטנות (עד 7 משתתפים בקבוצת הדרכה). קבוצת ההדרכה תתייחס למטופלים ממקום העבודה הפרטי או הציבורי של המודרכים. קבוצת ההדרכה תתחיל לאחר סיום שלב לימוד המיומנויות, בימי שני בשעות 15:30-17:00 בהנחיית נעמה שוורץ, ובימי שלישי בשעות 11:30-13:00 בהנחיית נורית שחר (20 מפגשים בזום). עלות- 200 ₪ למפגש (שעה וחצי). המפגשים יהיו מקוונים באמצעות תוכנת ZOOM.

- \* שלב זה מיועד לפסיכותרפיסטים בעלי ניסיון קליני שמעוניינים להכניס את הגישה לעבודתם עם מטופלים.
- \* תיתכן הצטרפות של אנשי מקצוע שלמדו בשנים קודמות.
- \* פתיחת קבוצת ההדרכה מותנית ברישום של מינימום 5 משתתפים.

### **צוות ההוראה:**

**ד"ר יפעת כהן**, M.D (בי"ס לרפואה, טכניון, חיפה, 1984). פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער (בי"ח גהה, 1991) ופסיכותרפיסטית. מייסדת מכון אופק – מרכז לטיפול ולימוד DBT. הרצתה והדריכה בתוכנית ללימודי המשך בבי"ס לרפואה באוניברסיטת ת"א (1994-2018). מרצה בתכנית מפרשים ותכנית עוגן במכללה האקדמית ת"א יפו. הרצתה בפקולטה לפסיכולוגיה, התכנית לפסיכולוגיה קלינית, אוניברסיטת ת"א ובתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי- התנהגותי של איט"ה. ניהלה מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (-1996-2006). מלמדת ומדריכה בשיטת DBT במסגרות ציבוריות ופרטיות.

**דנה ספקטור**, M.S.W., עובדת סוציאלית. מנהלת מקצועית של מכון אופק. עוסקת בטיפול בגישת DBT. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע מתחום הפסיכותרפיה והחינוך. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה במכון אופק ובמסגרות ציבוריות ופרטיות. מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה ובתוכנית מפרשים במכללה האקדמית ת"א יפו.

**ד"ר נדב לוי**, Ph.D (בר-אילן) פסיכולוג קליני מומחה. מנהל שותף של מכון אופק. מטפל פרטני ומדריך הורים במכון אופק. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמד ומדריך אנשי מקצוע בגישת ה-DBT. מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה.

**גון ארסט**, M.A (בר-אילן). פסיכולוג קליני מומחה. מטפל במבוגרים ונוער בגישה דינמית ובגישה דיאלקטית התנהגותית (DBT). מדריך הורים, מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים ולאנשי מקצוע. מלמד ומדריך אנשי מקצוע בעבודה טיפולית בשיטת ה-DBT במכון אופק ובמסגרות ציבוריות.

**דנה זיו**, M.A פסיכולוגית קלינית מומחית. מנהלת שותפה של מכון אופק. מטפלת בבני נוער ומבוגרים בגישת ה-DBT ובגישה דינמית. מדריכה הורים. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע בגישת ה-DBT במסגרות מתחום הטיפול, החינוך והשיקום.

**נעמה שוורץ, M.S.W**, עובדת סוציאלית קלינית ופסיכותרפיסטית. מטפלת ומדריכה במסגרות ציבוריות ופרטיות. מרכזת את קבוצות הקשיבות במכון אופק, מנחה קבוצות מיומנויות למטופלים, הורים ואנשי מקצוע.

**נורית שחר, M.A**, פסיכולוגית קלינית מומחית, מדריכה. מטפלת בגישת ה-DBT ובגישה הדינמית. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע בגישת ה-DBT. מרצה ומדריכה באקדמית תל אביב יפו בתכנית מפרשים ועוגן לפסיכותרפיה אינטגרטיבית.

**ד"ר ענת דגני-רצבי, Ph.D**, פסיכולוגית קלינית מומחית. מטפלת במבוגרים ונוער ובגישת DBT ובגישה הדינמית. מדריכת הורים ומנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמדת אנשי מקצוע טיפול בגישת ה-DBT.

### עלויות ואופן התשלום:

הערות	עלות	חלקי ההכשרה
שלב א'+ב'+ג'. (600 ש"ח הנחה) ניתן לשלם ב-5 תשלומים	6500 ש"ח כולל מע"מ	הקורס המלא: תאורטי (כולל 2 ההרחבות) + סדנת מיומנויות (94 ש"ח)
שלב א' (5 ימים)	2800 ש"ח כולל מע"מ	קורס תאורטי (38 ש"ח)
שלב ב' (יומיים, מיועד לבוגרי קורס תאורטי)	1100 ש"ח כולל מע"מ	הרחבה - הורות דיאלקטית (16 ש"ח)
שלב ב' (יומיים, מיועד לבוגרי קורס תאורטי)	1100 ש"ח כולל מע"מ	הרחבה - DBT בטרומה (16 ש"ח)
שלב ג' (מיועד לבוגרי קורס תאורטי)	2100 ש"ח כולל מע"מ	קורס מיומנויות DBT (24 ש"ח)
שלב ד' (לבוגרי השלבים א'+ג')	200 ש"ח למפגש כולל מע"מ	הדרכה (2 ש"ח כל מפגש)

**על מנת להירשם לקורס יש להעביר דמי מקדמה בסך 400 שקלים** בהעברה בנקאית לחשבון מכון אופק: הבנק הבינלאומי הראשון לישראל בע"מ (31), סניף 127 (אביבים), חשבון 71604. יש לשלוח אישור העברה למייל המכון - [ofekdbt@gmail.com](mailto:ofekdbt@gmail.com).

- דמי המקדמה יוחזרו במקרה של הודעה על ביטול עד שבועיים לפני מועד תחילת הקורס ובניכוי 50 ש"ח עבור דמי טיפול ועמלות.
- קבלה ירוקה תשלח בדוא"ל (כתבו לנו על שם מי לכתוב את הקבלה).

- \* את התשלום המלא עבור הקורס יש להסדיר לפני מועד תחילתו.
- \* במקרה שמגיעים 3 אנשים ויותר ממקום עבודה אחד, תינתן הנחה של 10%.
- \* פתיחת תכנית ההכשרה מותנית במינימום משתתפים.

### הרשמה:

ניתן להירשם לקורס דרך הקישור: <https://forms.gle/c5VBfFqTxFvmcUWc6>  
 בכל שאלה ניתן לפנות למזכירות המכון בטלפון: 054-5586746, או בדוא"ל: [ofekdbt@gmail.com](mailto:ofekdbt@gmail.com)