

”האופק”

תכנית דו שנתית להכשרה בטיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) מעמדה אינטגרטיבית

מנהלות אקדמיות: ד”ר יפעת כהן ודנה ספקטור

סגל המרצים והמדריכים: ד”ר יפעת כהן, דנה ספקטור, ד”ר נדב לוי, יולי כרם חנוך, דנה זיו, עינת גבאי, נעמה שוורץ, נורית שחר - צוות הוראה של מכון אופק

רכזת התכנית: נעם ספרוקט

פריטי יצירת קשר: טלפון (053-252-1445)

מייל של תכנית האופק (DBT.mifrasim@mta.ac.il)

מייל כללי בית הספר של מכון מפרשים (Mif.program@mta.ac.il)

לינק לאתר התוכנית: <https://www.mifrasim.mta.ac.il/haofek-1>

בוגרות ובוגרי התוכניות יוכלו לבחור להשלים לימודי בית ספר בפסיכותרפיה במסגרת תוכנית "סיפונים" – תוכנית תלת שנתית מודולרית בפסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה.
תוכנית "סיפונים" כוללת לימודים בתוכנית דו-שנתית מתמחה (למשל, האופק) + שנת לימודי ליבה מקוונת בפסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה

הרקע לתוכנית:

הפרעות אישיות בכלל והפרעת אישיות גבולית בפרט מהוות אתגר למאבחן, לתיאורטיקן ולמטפל. מאפיינים של אי יציבות אפקטיבית, התנהגותית, בין אישית ולעיתים אף קוגניטיבית ופיזיולוגית באים לידי ביטוי בין השאר בתנודתיות מצב הרוח, אימפולסיביות, יחסים בינאישיים שבירים, העדר אמון בעצמי ובאחר, בלבול בזהות, התנהגות ברת סיכון, בעיות בריכוז, בעיות סומטיות וקשיים בשינה ובאכילה. העוצמתיות הרגשית, על היבטיה השונים, מהווה מוקד קושי משמעותי עבור מטפלים שכן גישות טיפוליות פסיכודינמיות כמו גם גישות קוגניטיביות-התנהגותיות קלאסיות אינן נמצאו יעילות מספיק בעבודה עם אוכלוסייה זאת.

הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT), אשר פותח על ידי הפסיכולוגית האמריקאית פרופ' מרשה לינהן, נבדק במחקרים מבוקרים רבים בארצות הברית ובאירופה והוכח כיעיל בטיפול במבוגרים ובמתבגרים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית, התנהגות אובדנית ופגיעה עצמית. בנוסף, נמצאה יעילותו גם בטיפול בהפרעות אכילה, דיכאון, חרדה והתמכרויות לחומרים. הגישה מציעה הוליסט וסינתזה, וכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית (במיוחד גישת העצמי והגישה האינטרסובייקטיבית). כמו כן, הגישה מתחברת לאלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם. האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם **התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות (mindfulness)** והפילוסופיה הדיאלקטית.

חזון התוכנית:

- תכנית 'האופק' שואפת להקים מרכז למידה והכשרה מקצועית מעמיקה, יסודית ומבוססת ראיות בתחום הטיפול הדיאלקטי התנהגותי וליצור קהילה מקצועית של מטפלות ומטפלים מומחים ב-DBT, אשר יוכלו להציע טיפול מקצועי, יעיל, הומני, מותאם ומבוסס ראיות למתמודדים עם בעיות בוויסות רגשי והתנהגות אובדנית.
- התכנית תבסס ידע ונכונות של אנשי מקצוע לטפל בהפרעות אישיות קשות ומורכבות במערכת הציבורית והפרטית. כמו כן, התכנית מכוונת לקדם קהילה של אנשי מקצוע מומחים ב-DBT שיוכלו להרחיב את מעגל הלמידה והיישום של הגישה במערכות בריאות רווחה וחינוך, ולפתח מנהיגות טיפולית בתחום של DBT שתביא להטמעת הגישה במערך הטיפול הציבורי והפרטי בישראל.
- כמו כן, התכנית שמה למטרה להביא להפחתת שיעור ההתנהגות האובדנית והפחתת אשפוזים בקרב צעירים הסובלים מהפרעות אישיות וטראומה מורכבת, ולפתח חוסן נפשי אישי ומקצועי בקרב המטפלים העוסקים בתחום זה.

מטרות התכנית:

- העמקת הידע התאורטי לגבי הפרעה בוויסות רגשי בכלל והפרעת אישיות גבולית בפרט. הבנה ושינוי התפיסה והרתיעה מטיפול באנשים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית.
- רכישת ידע נרחב בגישת ה-DBT בפרספקטיבה אינטגרטיבית. הבנת הרציונל והעקרונות.
- הכשרה בגישה הטיפולית: על מה ואיך עובדים בטיפול הפרטני. לימוד ותרגול האסטרטגיות הטיפוליות. הדרכה מתמשכת על מקרים בשפת ה-DBT.
- הרחבת הידע והיכולת לטיפול במטופלים המראים התנהגות אובדנית, לרבות פגיעה עצמית.
- לימוד מיומנויות DBT- תיאוריה ופרקטיקה. התנסות דיסקטית בקבוצות קטנות.
- בניית חוסן למטפל - חיזוק מיומנויות לשמירה על העצמי, לחיזוק תחושת היכולת ולניהול עצמי יעיל.
- חיבור וחיזוק הקהילה המקצועית המתמחה ב-DBT.

סגל התכנית: לינק למידע על סגל התכנית (<https://www.mifrasim.mta.ac.il/lighthouse-team>)

מנהלות אקדמיות: ד"ר יפעת כהן ודנה ספקטור
סגל המרצים והמדריכים: ד"ר יפעת כהן, דנה ספקטור, ד"ר נדב לוי, יולי כרם חנוך, דנה זיו, עינת גבאי, נעמה שוורץ, נורית שחר - צוות הוראה של מכון אופק
רכזת התכנית: נעם ספרוקט - טלפון (053-252-1445), מייל של תכנית האופק (DBT.mifrasim@mta.ac.il), מייל כללי בית הספר של מכון מפרשים (Mif.program@mta.ac.il)

מבנה התכנית והיקף הלימודים:

משך, היקף ומתכונת הלמידה: שנתיים (4 סמסטרים).
 היקף הלמידה בתכנית 364 ש"א, לפי הפירוט הבא:
 תכנית ליבה – 180 ש"א

- קורסי בסיס תיאורטיים וקורסים מתקדמים (104 ש"א)
- התנסות דיסקטית במיומנויות דיביטי (52 ש"א)
- סדנאות חווייתיות (24 ש"א)

הדרכה קבוצתית מקוונת – 104 ש"א

קורסי מיקוד – 52 ש"א

קורסי בחירה ממגוון קורסי הבחירה במכון מפרשים - 30 ש"א מינימום ועד מקסימום של 40 שעות

מתכונת הלימודים:

הלימודים יתקיימו באופן מקוון בימי שני 15:19-14:00, כאשר כל יום ראשון של שנת הלימודים והיום האחרון בכל אחד מהסמסטרים יהיו פרונטליים.

- **תכנית הליבה:** 13 ימי לימוד מרוכזים בהיקף של 4 ש"א בכל אחד מארבעת הסמסטרים (סה"כ 52 ימי מפגש מקוונים, 180 ש"א).
- **הדרכה קבוצתית מקוונת:** 13 מפגשי הדרכה קבוצתית מקוונת של 2 ש"א (90 דקות) בכל אחד מארבעת הסמסטרים (בסה"כ 52 מפגשים, 104 ש"א). קבוצת ההדרכה תתקיים כחלק מימי הלימוד המרוכזים בימי ב'.
- **קורסי מיקוד:** קורסי המיקוד בתכנית נלמדים בסמסטר א' וב' של השנה השנייה כחלק מימי הלימוד המרוכזים בימי ב', ומיועדים להעמקת הידע והמיומנות ביישום גישת ה-DBT בהקשרים קליניים ייחודיים ומורכבים (52 ש"א).
- **קורסי בחירה:** מינימום 30 ש"א ועד מקסימום של 40 ש"א, ממגוון קורסי הבחירה (פרונטלים או מקוונים) במכון מפרשים.

<https://www.mifrasim.mta.ac.il/haofek/courses-> **לינק לקורסים: תכנית הליבה לפי סמסטרים: (details)**

שנה א					
סמסטר א'	שם הקורס	ש"א	סמסטר ב'	שם הקורס	ש"א
	הפרעת אישיות גבולית	12	קשיבות ודיאלקטיקה	שם הקורס	ש"א
	מושגי יסוד ב-DBT	40			
	סדנא: קשר מטפל-מטופל בין הפגישות	6			
	הדרכה קבוצתית	26			
	סדנא: עבודה על התנהגות אובדנית	6			
	הדרכה קבוצתית	26			
שנה ב					
סמסטר ג'	שם הקורס	ש"א	סמסטר ד'	שם הקורס	ש"א
	לימוד מיומנויות- התנסות דידיקטית חלק שני	26	לימוד מיומנויות- התנסות דידיקטית חלק שני	שם הקורס	ש"א
	קורס מיקוד- DBT וטיפול דינמי	13			
	קורס מיקוד- DBT וטראומה	13			
	סדנא: הורות דיאלקטית	6			
	הדרכה קבוצתית	26			

קורסי הבחירה ממגוון הקורסים של מכון מפרשים: ילמדו מחוץ למסגרת ימי הלימוד הקבועים של תוכנית מגדלור. בכל שנה מתפרסמת רשימת קורסי בחירה במכון מפרשים. הרישום לקורסי הבחירה יתבצע באמצעות צוות התכנית. פתיחת הקורסים מותנית בהרשמה מספקת. במידה וקורס לא יפתח, ניתן יהיה להירשם לקורס חלופי.

קהל היעד:

- פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים בעלי תואר שני וניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים שיקומיים ויישומיים, גרונטולוגים ומטפלים זוגיים ומשפחתיים מוסמכים.
- נדרש ניסיון קודם בפסיכותרפיה של לפחות שנתיים, כולל פרקטיקום או עבודה מעשית במסגרת הלימודים.
- עבודה טיפולית פעילה במהלך הלימודים

דרישות לקבלת תעודה של תכנית מגדלור:

- ✓ נוכחות ב- 80% מסך המפגשים בקורסי הליבה, קורסי הבחירה ובקבוצות ההדרכה.
- ✓ הצגת מקרים בקבוצות ההדרכה (פעמיים בשנה).
- ✓ הגשת עבודת גמר בסוף שנה ב' סביב מקרה של הדרכה, תוך חיבור לתיאוריות ומודלים שנלמדו ולתהליך גיבוש הזהות הדרכתית-אינטגרטיבית של הלומדים בתכנית.

תהליך רישום וקבלה:

פרטי יצירת קשר: טלפון (053-252-1445), מייל של תכנית האופק (DBT.mifrasim@mta.ac.il), מייל כללי בית הספר של מכון מפרשים (Mif.program@mta.ac.il)

לצורך הגשת המועמדות לתכנית יש להגיש את המסמכים הבאים במייל לרכזת התכנית:

- (1) קורות חיים מקצועיים
 - (2) תעודות סיום תואר ראשון ושני
 - (3) תמונת פספורט
 - (4) שתי המלצות כתובות בטקסט חופשי
- הגשת מועמדות אינה כרוכה בתשלום, מועמדים העומדים בתנאי הקבלה יזומנו לראיון מקוון עם אחד מחברי סגל התוכנית.
 - נשות ואנשי מקצוע אשר עומדים בתנאי קהל היעד ומעוניינים ברישום לתוכנית מגדלור, יזומנו לראיון מקוון עם אחד מחברי הסגל עבור בחינת התאמת קבלה, היכרות, תיאום ציפיות ויעוץ.
 - לאחר קבלת הודעת הקבלה יש לאשר את הלימודים עד כחודש מיום קבלת ההודעה ולהסדיר דמי רישום מוקדמים בגובה 500 ש"ח על מנת להבטיח מקום.

שכר הלימוד:

- שכר הלימוד בתכנית הינו בסך הכל 26,500 ש"ח.
- העלות לשנה היא 13,250 ש"ח ובכל שנת לימודים יוסדר תשלום ביחס לאותה שנה.
- שכר הלימוד עבור התכנית, כולל את שעות ההוראה בקורסי הליבה, בקורסי הבחירה ובהדרכה הקבוצתית.
- שכר הלימוד מקנה השתתפות ללא עלות בימי העיון של מכון מפרשים, והרשמה מוזלת לכנסים שנתיים. שימוש בספריית המכללה, ואתרי קורסים דיגיטליים, במהלך שנת הלימודים.
- שכר הלימוד ישולם בתחילת שנה, באמצעות כרטיס אשראי, בפריסה עד ל-12 תשלומים.
- דמי רישום בסך 500 ש"ח ישולמו ע"י המתקבלים. ות לאחר שאישרו את השתתפותם לצורך שמירת מקום. סכום זה מהווה חלק משכר הלימוד, ולא יוחזר במקרה של ביטול.
- הגשת המועמדות אינה כרוכה בתשלום.
- מספר המקומות מוגבל.



<https://www.mifrasim.mta.ac.il/haofek-1> : לינק לאתר התוכנית:

פרטי יצירת קשר: טלפון (053-252-1445)

מייל של תכנית האופק (DBT.mifrasim@mta.ac.il)

מייל כללי בית הספר של מכון מפרשים (Mif.program@mta.ac.il)