

הכשרת מטפלים בגישת DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי)

קורס הכשרה של מכון אופק – ספטמבר 2024

בעת הזו אנחנו במצב מלחמה - טראומה קולקטיבית, מורכבת ומתמשכת. כולנו בתוך מצב לא יציב, אנחנו לא בהכרח מווסתים כרגע, ישנה עלייה מובנת בעוצמת הסבל, הכאב והייאוש. כמה טוב שיש לנו גישה טיפולית שמתמחה בתחום, ומתמקדת 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.

ההכשרה כוללת:

- ❖ **שלב א':** קורס תיאורטי – 7 ימי לימוד מרוכזים (סה"כ 52 ש"א). יום ראשון פרונטלי והשאר מקוון.
- ❖ **שלב ב':** לימוד מיומנויות בסיום החלק התיאורטי - 8 מפגשים של שעתיים וחצי (24 ש"א) – מקוון.
- ❖ **שלב ג':** למסיימי 2 השלבים הקודמים - הדרכה קבוצתית, אחת לשבוע למשך כחצי שנה - מקוון.

שלב א' - קורס תיאורטי

כללי: DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי) הוא טיפול אינטגרטיבי מבוסס ראיות שפיתחה פרופ' מרשה לינהן (Linehan) במטרה לשפר את איכות חייהם של אנשים, הסובלים מהפרעות קשות בוויסות רגשי. קשיים אלו באים לידי ביטוי בבעיות רגשיות והתנהגותיות מורכבות, ובכללן הפרעת אישיות גבולית, טראומה מורכבת וכן התנהגויות של אובדנות ופגיעה עצמית. DBT הוכחה כיעילה גם לטיפול בהפרעות אכילה ובמיוחד בולמוסי אכילה, בהתמכרויות וכן במצבי דיכאון וחרדה. מדובר בגישה טיפולית סיסטמטית ומאורגנת, עם הנחות יסוד ברורות ואסטרטגיות מנחות לטיפול במצבי סערה ומצוקה על רקע קושי מתמשך בוויסות רגשי וחוסר היציבות המתלווה אליו. מטרת הטיפול המוצהרת היא: "לבנות חיים ששווה לחיות אותם". העבודה הטיפולית מכוונת לזיהוי, קבלה והבנת הסיבות למצב, לצד לימוד מיומנויות שיאפשרו השגת השינוי הנדרש. כך שגם במצבי קיצון של מצוקה, פוסט טראומה וסבל – ניתן להשיג מטרות ולבנות את החיים הרצויים.

האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות האלמנטים (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 בהורות לצעירים עם קשיי ויסות. המודל מתבסס על עקרונות מתוך ה-DBT וכן על רעיון ההורות הקשובה (mindful parenting) שפותח ע"י ג'ון ומילה קבאט-זין (Kabat-Zinn). היומיים האחרונים בקורס התיאורטי מוקדשים ללימוד מודל ההורות הדיאלקטית.

היקף הקורס התיאורטי:

החלק התיאורטי יינתן במשך 7 ימי לימוד מרוכזים – בשעות 08:30-15:30 וימי שישי בין 14:30-8:30. סה"כ 52 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).

נושאי הלימוד:

יום 1 – יום שני ה-9.9.24: היכרות עם המשתתפים, עם יסודות הגישה ועם הפרעת אישיות גבולית, הפרעה בוויסות רגשי והתיאוריה הביוסוציאלית (יום פרונטלי).

יום 2 – יום שלישי ה-10.9.24: עקרונות הטיפול, הנחות יסוד, מערך הטיפול ושלב טרום טיפול - חוזה טיפולי.

יום 3 – יום חמישי ה-12.9.24: היררכיה של המטרות הראשוניות, קשר בין הפגישות, אסטרטגיות דיאלקטיות.

יום 4 – יום שישי ה-13.9.24: אסטרטגיות הליבה: ולידציה.

יום 5 – יום שלישי ה-17.9.24: אסטרטגיות הליבה: פתרון בעיות, כולל רקע על קבוצת מיומנויות. קבוצת עמיתים.

יום 6 – יום חמישי ה-19.9.24: הורות דיאלקטית.

יום 7 – יום שישי ה-20.9.24: הורות דיאלקטית.

- 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 ב' - קבוצת לימוד חווייתית במיומנויות DBT

כללי: הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) כולל מערך של ארבעה אלמנטים עיקריים: טיפול פרטני, לימוד מיומנויות בקבוצה, יעוץ טלפוני בין הפגישות וקבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים.

שלב ב' 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 ע"י 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 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 שלמדו:

- 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 וזיהוי מיתוסים.
- 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 תתחיל בסוף אוקטובר (אחרי החגים). יערכו 8 מפגשים שבועיים של שעתיים וחצי, בימי שני בשעות 13:00-15:30, בהנחיית נעמה שוורץ מצוות המכון. 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. במידה ותהיה היענות נשקול פתיחת קב' נוספת.

שלב ג' - 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 13:00-14:30 בהנחיית נעמה שוורץ מצוות המכון. המפגשים יהיו מקוונים באמצעות תוכנת ZOOM.

*שלב זה מיועד אך ורק 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. במידה ותהיה היענות נשקול פתיחת קב' נוספת.

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 הדינמית. 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:

חלקי ההכשרה	עלות	הערות
קורס מלא: תאורטי + סדנת מיומנויות	₪ 4950	שלב א'+ב'. ניתן לשלם ב-5 תשלומים
קורס תאורטי בלבד	₪ 3600	שלב א' בלבד (7 ימים, כולל הורות דיאלקטית)
קורס תאורטי ללא הורות דיאלקטית	₪ 2650	שלב א' בלבד (5 ימים, ללא הורות דיאלקטית)
קורס מיומנויות בלבד	₪ 1700	שלב ב' (למי שלמד בעבר קורס תאורטי)
קורס הורות דיאלקטית בלבד	₪ 1050	שלב א' (למי שלמד בעבר קורס תאורטי)
הדרכה	₪ 200 למפגש	שלב ג'

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. דמי המקדמה יוחזרו במקרה של הודעה על ביטול עד חודש לפני פתיחת הקורס. 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/UEGsvnANWcFePXam8>
 בכל שאלה ניתן לפנות למזכירות המכון בטלפון: 054-5586746, או בדוא"ל: ofekdbt@gmail.com