



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

לגעת בסוף החיים מפגש עם חולי, אבל ושכול במרחב הטיפולי קורס שנתי למטפלים

בהנחיית: ד"ר רונית שלו, ד"ר נעמה אושרי, ד"ר ניצן בן דב, רפאל (רפי) שגב, טלי הלמן-מור.

מנהלת אקדמאית: ד"ר רונית שלו | **מנהלת התוכנית:** טלי הלמן-מור | **מרכזת התוכנית:** אפרת דורון.

התוכנית מציעה שילוב הכולל תחום קליני של טיפול רגשי באדם חולה, בבני משפחה המלווים קרובים חולים (Caregivers) ובאדם האבל ומשפחתו. בתוכנית מושם דגש על גישות מבוססות מיינדפולנס ובודהיזם כגישות טיפול מובילות בתחום. התוכנית משלבת לימודים תיאורטיים, לימוד מבוסס חוויה ולימוד מתוך הצגת מקרים (הדרכה חיה).



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

חטיבות הלימוד

טיפול רגשי באדם חולה ובבני משפחה מלווים:

מחלה מאיימת חיים מפגישה את האדם החולה עם מכאובי הגוף, עומס של רגשות קשים ומורכבים. האדם החולה מרגע גילוי מחלתו עובר טלטלות רגשיות וגופניות ופעמים רבות, כאשר הוא נשאל על ההתמודדות WITH מחלתו הוא מציין תחושות של כעס, בדידות, תסכול, חוסר אונים, אשר לעיתים בולטות יותר עבורו מאשר מכאובי גוף אחרים.

בקורס יתאפשר לנו, בסביבה בטוחה ותומכת להתקרב ולהכיר את החוויות של האדם החולה, הן תיאורטית והן באמצעות מפגש בלתי אמצעי וישיר עם חוויותיו של האדם החולה כפי שהיא מתהדהדת במפגש המשותף.

המפגש הישיר בחדר הטיפולים עם מטופלים או בני משפחותיהם, המתמודדים עם מחלה קשה, מותיר אותנו לא פעם נבוכים, חסרי אונים, ואולי גם מפוחדים. האתגרים של המטופל שונים מאלו שאנו מכירים ממצבי החיים השגרתיים ומהתאוריה. עולות שאלות כמו: איך מטופלים באדם שאופק חייו קצר? איך אנחנו מרחיבים את דרכי הטיפול שלנו ולא נותרים עם דרכי הטיפול ההרגליות שלנו? ואנו נאלצים למצוא בתוכנו חמלה בלי שמישהו דיבר איתנו בעצמנו על סוף החיים והמשמעויות הנלוות לכך. בתוכנית זו, אנו מציעים מגוון נקודות מבט, המאפשרת התמקמות מיטבית שלנו כמטופלים לנוכח חוויות אלו, תוך אימוץ מבט כן וישיר אל החוויה בכללותה מנקודת מבטו של המטפל.

טיפול באדם אבל:

המפגש עם האובדן בחדר הטיפולים, הוא מפגש עם מה שאינו ניתן לתיקון. מפגש עם חלל ושבר שאין לו ריפוי באופן הרגיל שאנו המטופלים, רגילים לחשוב על איחוי או ריפוי. אנשים שחוו אובדן של אדם קרוב, נזרקים אל יקום מקביל של כאב גופני, כאב נפשי עז, אובדן משמעות ושינוי קיצוני בכל מרקמי החיים.

במסע המשמעותי זה, מסע של חיים ומוות, יש מקום מרכזי למטפל המלווה. פעמים רבות, המטפל יהיה האדם היחיד שהמטופל האבל יוכל להניח בחיקו את החוויה הגולמית, הבלתי מעובדת, בעלת עוצמות אדירות, גופניות, נפשיות ורוחניות. מטפל מנוסה ובעל ידע, יוכל לסייע למטופל לעבור תהליך אבל מיטיב, ביצירת מערכת יחסים חדשה-ותיקה עם בן המשפחה שאבד, מערכת יחסים שבה יש מקום לכאב ולרגשות מורכבים, אך גם מאפשרת המשך מסע משותף המשאירה מקום לדברים חדשים להתגלות לפנינו.

במקביל מתאפשרת יצירת מערכת יחסים חדשה-ותיקה של המטופל עם עצמו, עשויה להתקיים אפשרות להיבנות מחדש, ליצירת משמעות ולמציאת טעם של קרבה וחסד בחייו החדשים לצד הכאב והשבר.



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

מבנה התוכנית

1. מבט פואטי על ארעיות, פרידה ומוות - ד"ר נעמה אושרי (מפגש חד פעמי מלא בהשראה)

אדם, כמו פרח, מנץ עם זריחה ולעת שקיעה נובל. כך טבע הדברים: אין מנוס מן החלופיות - חולי, זקנה, מוות. ובכל זאת, אף שהתודעה מבינה את הארעיות, מתקשה הלב להסכים ולקבל אותה. הוא רואה בה מקור לסבל - פחד לאבד, כאב של געגועים, צער מן האין. אלא, שדווקא המגע עם הארעיות, "לדעת אותה עד תומה", לשון הבודהא, היא שער אמיץ ומרפא לשחרור הלב מכבליו. נצא יחד למסע פואטי במרחבי הארעיות, הפרידה והמוות: נקרא מילים עתיקות ומודרניות, ממזרח וממערב, נכתוב את לבנו, ונפתח צוהר רך אל השברירי והפגיע, אל הארעי והנצחי שבנו.

2. ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה בתהליך הליווי - רפאל (רפי) שגב (8 מפגשים)

המפגש עם מחלה קשה ובמיוחד עם מחלה שיש בה גם "צל" של מוות קרוב, מעלה אצל האדם החולה (וגם אצל סביבתו הקרובה) שאלות והלכי נפש מורכבים ומאתגרים על מהות החיים: בעבור מה כדאי לנו לחיות במצב בריאותי מאתגר? מה קורה בעת אובדן יכולות גופניות, בעת כאבים קשים ותלות הולכת וגוברת בסביבה? שאלות על טעם ומשמעות החיים.

בנוסף מתמודד לעיתים האדם החולה עם אובדן זהות, אובדן היכולת להמשיך להיות מה שהגדיר אותו עד כה ועליו להתמודד עם הצורך למצוא זהות חדשה. התהליך כרוך באבל, בכעס ומלווה לעיתים בחמשת שלבי האבל שקובלר רוס תיארה לגבי אנשים שחולים במחלות סופניות ולא לאנשים שאיבדו אדם קרוב, כמו שנהוג לחשוב. כשאופק החיים מתקצר מאוד, המוטיבציה למצוא זהות חדשה אינה גבוהה במיוחד.

אדם החולה במחלה קשה, נשמט ממסלול החיים הרגיל. התחושה הרווחת היא: "לא מבינים אותי", עולה צורך לגונן על בני המשפחה ולעיתים זה מלווה בהתרחקות של מעגלי חברים (שלא יודעים איך להיות בקשר עם אדם גוסס), כל אלה מביאים איתם תחושות קשות של בדידות ואובדן שהם חלק בלתי נפרדת מההתמודדות. הדרך הבודהיסטית, הרואה את המוות כחלק בלתי נפרד מהחיים, רואה את ההשתנות המתמדת שלנו בכל רגע של החיים, מאפשרת התבוננות אחרת על גסיסה ומוות. הסיבה אינה תבוסה או כשלון אלא חלק בלתי נפרד ממעגל הקיום. התבוננות זאת מאפשרת מגע אחר עם סוף החיים ומוליכה במקרים רבים הזדמנות לפרידה מיטיבה ומוות טוב לאדם החולה ולאנשים שנשארו מאחור.



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

3. המרחב הרפואי – הטיפול הפליאטיבי - ד"ר ניצן בן דב (2 מפגשים)

ליווי מטופלים ובני משפחה המתמודדים עם מחלה קשה וסוף חיים, נכיר את עקרונות הרפואה הפליאטיבית, את הגישה הטיפולית ההוליסטית הרואה את האדם השלם המתמודד עם מחלה קשה ומסכנת חיים. הרפואה הפליאטיבית מבקשת להשיב את המבט מן המחלה חזרה אל האדם, ולהציע ליווי ותמיכה בכלל ממדי חיו. נדגיש את חשיבות הטיפול הממוקד באדם (Person-Centred Care) - תוך שמירה על האוטונומיה, כבוד האדם, והזכות לבחור.

נכיר כלים לניהול תקשורת פתוחה ורגישה, המעודדת מודעות פרונוסטית ותומכת בקבלת החלטות משותפת. נתייחס לסוגיות שכיחות בעבודה עם מטופלים ובני משפחותיהם לקראת סוף החיים, כמו אמירת אמת, שימור תקווה ופרידה.

היחידה תעסוק גם במאפיינים הפיזיולוגיים, התפקודיים והרגשיים המלווים את שלבי סיום החיים. נסקור את האפשרויות הקיימות בישראל לטיפול פליאטיבי בסוף החיים, כולל המושגים "מיקום הטיפול" (Place of Care) ו"מיקום המוות" (Place of Death), וכן נעמוד על ההגדרה החוקית של "חולה הנוטה למוות" והמשמעות של סדציה פליאטיבית במצבים של סבל עמיד.

4. האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול – ד"ר רונית שלו (5 מפגשים)

בקורס נסקור ונכיר היבטים שונים של שכול ואובדן: תיאוריות מוקדמות ועכשוויות בנושא אבל ושכול. אובדן ושכול בחברה הישראלית והיבטים בין תרבותיים של חוויית האבל. היכרות עם מסירת בשורה מרה לילדים ומבוגרים וליווי ילדים ומתבגרים אבלים. העמקת ההיכרות עם מושגים עדכניים וממודלים המאפשרים הערכה וטיפול באדם שחוה אבל ושכול. קידום, צמיחה ופיתוח אישי של המטפלים באדם האבל. במפגשים ניצור מרחב להבנה מעמיקה, לידע כתומך בתהליך הטיפולי, להדרכת מקרים והעלאת שאלות ותמיכה הדדית הקשורים לתכנים שיועלו בקורס. פיתוח וטיפוח תפיסות מיטביות בנוגע למוות ופרידה אצל המטפלים. הלמידה תהיה מבוססת חוויה, מלווה בייצוגים של אבל ושכול מעולם האמנות והקולנוע.

5. מבט בודהיסטי על אובדן ואבל – טלי הלמן-מור (9 מפגשים)

התפיסה הבודהיסטית מזמינה אותנו להביט על טבעה המשתנה של המציאות: עלה נושר, עונות מתחלפות, ידיעת הפרידה נטועה בכל פגישה. היווכחות זו במציאות כפי שהיא ובפרט, התמודדות עם מותו של אדם קרוב, מולידה אצלנו, בני האדם, כאב גדול וגעגוע צורב. בקורס זה נפרוס רעיונות מרכזיים מן התפיסה הבודהיסטית, נלווה אותם בתרגולים מעולם המיינדפולנס ונראה איך השענות על נקודת מבט רחבה – אנושית – כולית, המקיפה את האדם האבל גוף, נפש, רוח, יכולה להוות עבור המטופל האבל, משען לנפש הדואבת וזכר לפתיחת לב אל העולם ואל עצמו.



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

מידע לוגיסטי ודרישות

אוכלוסיית יעד: הקורס מיועד למטפלים בוגרי תוכנית פסיכותרפיה, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ואנשי טיפול נוספים שבאים במגע עם אוכלוסייה זו.

דרישות קדם: מטפלים בוגרי תואר שני טיפולי ו/או בוגרי תוכנית פסיכותרפיה עם ניסיון קליני.

דרישות התוכנית: נוכחות חובה (לפחות 80%), השתתפות פעילה בשיעורים, קריאת חומרי קריאה וכתובת עבודה רפלקטיבית מסכמת.

מסגרת התוכנית

שנת הלימודים כוללת 25 מפגשים שבועיים – סה"כ 95 שעות מלאות לפי החלוקה הבאה:

- 20 מפגשים בני 3.5 שעות יתקיימו אונליין בזום – סה"כ 70 שעות מלאות.
- 5 מפגשים בני 5 שעות יתקיימו בבית אימון הרוח בכפר ויתקין - סה"כ 25 שעות מלאות.

תאריך התחלה + מועדי המפגשים:

התוכנית תחל בנובמבר 2026.

ימי רביעי אחת לשבוע בין השעות 16:30-20:00 מפגשי זום.

חמשת המפגשים הפיזיים יתקיימו גם הם בימי רביעי בין השעות 16:00-21:00 בכפר ויתקין.

עלות התוכנית: 6000 ₪ (ניתן לחלק לעד 10 תשלומים).



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

תאריכי המפגשים

מפגש פתיחה | מרצה: ד"ר נעמה אושרי (מפגש 1) 25/11/26 (פרונטלי)

קורס ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה | מרצה: רפאל (רפי) שגב (8 מפגשים)

27/1/27 • 20/1/27 • 13/1/27 • (פרונטלי) 6/1/27 • 30/12/26 • 23/12/26 • 16/12/26 • 2/12/26

המרחב הרפואי – הטיפול הפליאטיבי | מרצה: ד"ר ניצן בן דב (2 מפגשים) 17/2/27 • 10/2/27

האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול | מרצה: ד"ר רונית שלו (5 מפגשים)

24/2/27 (פרונטלי) • 10/3/27 • 17/3/27 • 31/3/27 • 7/4/27

מבט בודהיסטי על אובדן ואבל | מרצה: טלי הלמן-מור (9 מפגשים)

14/4/27 (פרונטלי) • 5/5/27 • 19/5/27 • 26/5/27 • 2/6/27 • 9/6/27 • 16/6/27 • 23/6/27 • 30/6/27
(פרונטלי - מפגש סיום)

מפגש	תאריך	נושא / מודול	מרצה	אופן המפגש
1	25/11/2026	מפגש פתיחה: מבט פואטי על ארעיות, פרידה ומוות	ד"ר נעמה אושרי	פרונטלי (כפר ויתקין)
2	02/12/2026	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)
3	16/12/2026	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)
4	23/12/2026	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)
5	30/12/2026	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

מפגש	תאריך	נושא / מודול	מרצה	אופן המפגש
6	06/01/2027	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	פרונטלי (כפר ויתקין)
7	13/01/2027	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)
8	20/01/2027	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)
9	27/01/2027	ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה	רפאל (רפי) שגב	מקוון (זום)
10	10/02/2027	המרחב הרפואי – הטיפול הפליאטיבי	ד"ר ניצן בן דב	מקוון (זום)
11	17/02/2027	המרחב הרפואי – הטיפול הפליאטיבי	ד"ר ניצן בן דב	מקוון (זום)
12	24/02/2027	האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול	ד"ר רונית שלו	פרונטלי (כפר ויתקין)
13	10/03/2027	האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול	ד"ר רונית שלו	מקוון (זום)
14	17/03/2027	האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול	ד"ר רונית שלו	מקוון (זום)
15	31/03/2027	האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול	ד"ר רונית שלו	מקוון (זום)
16	07/04/2027	האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול	ד"ר רונית שלו	מקוון (זום)



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

מפגש	תאריך	נושא / מודול	מרצה	אופן המפגש
17	14/04/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	פרונטלי (כפר ויתקין)
18	05/05/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
19	19/05/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
20	26/05/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
21	02/06/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
22	09/06/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
23	16/06/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
24	23/06/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל	טלי הלמן-מור	מקוון (זום)
25	30/06/2027	מבט בודהיסטי על אובדן ואבל - מפגש סיום	טלי הלמן-מור	פרונטלי (כפר ויתקין) - מפגש סיום