



## מי מפחד ממחלות נפש?

בשיתוף עמיתים ונט"ל

מבנה וסילבוס הקורס

מרצה ויועצת אקדמית: ד"ר דורית דליך עמירב, מרפאה בעיסוק, חוקרת תקווה, אונ' תל אביב  
מנחה ומרכזת הקורס: גב' שירה שטרנפלד, מטפלת בהבעה ויצירה, מנחת קבוצות מטעם תוכנית עמיתים, החברה למתנ"סים  
מנחה: גב' רויטל אוברגוט, קרימינולוגית יישומית, מנחת קבוצות בנט"ל

מספר הקורס: 1883010202

מספר נקודות זכות: 4

הקורס יתקיים: בסמסטר ב' תשפ"ו

זמן: בימי שני בשעות 16:15-17:45

מיקום: בניין גילמן חדר 278 ו-279

### תיאור הקורס:

מחלות נפש מעוררות רגשות מעורבים של סקרנות, פחד והדרה. הקורס מציע התבוננות ביקורתית ורגישה על בריאות נפשית, משבר והחלמה, ושואל: איך נוצרות סטיגמות? כיצד ניתן לטפח תקווה, שייכות ואנושיות דווקא מתוך מצבים של קושי ואי-ודאות?  
הקורס מבוסס על למידה ייחודית ושוויונית בין סטודנטים ממסלולים שונים לבין מתמודדים עם מגבלה נפשית מהקהילה. המפגש מאפשר שילוב בין ידע אקדמי לידע מניסיון חיים, ויוצר מרחב של דיאלוג, הקשבה ותקווה אזרחית.  
על רקע המציאות המורכבת בישראל, נעמיק בשאלות של זהות, שבר ותקווה, ונשאל: איך אפשר לפעול יחד למען שינוי חברתי, מתוך חמלה, אחריות ואמונה ביכולת להשפיע?

\***עמיתים לבוגרים** הינה תכנית ארצית של החברה למתנ"סים ומשרד הבריאות, הפועלת לקידום החלמה של אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית באמצעות השתלבותם בפעילויות פנאי, חברה והתנדבות בקהילה. כל זאת לצד העלאת מודעות ושינוי סטיגמה בבריאות הנפש.  
\* **נט"ל** – נפגעי טראומה על רקע לאומי – הינה עמותה מובילה בתחום התמיכה וההתמודדות עם טראומה הנובעת ממצבי מלחמה וטרור. הארגון פועל לקידום חוסן אישי, קהילתי וחברתי באמצעות טיפול, ליווי, הדרכה והעלאת מודעות ציבורית.

שיתוף הפעולה עם נט"ל מאפשר לקורס להעמיק בהבנת ההשפעות של טראומה מתמשכת על הפרט והחברה, ולבחון כיצד ניתן לטפח חוסן, תקווה, אחריות אזרחית ופעולה משותפת גם במציאות של שבר ואי-ודאות.

### מטרות הקורס:

- להבין את החוויות של אנשים החיים עם התמודדות נפשית.
- לשבור סטיגמות ופחדים הקשורים למחלות נפש.
- לבחון את התפקיד החברתי והאזרחי שלנו בהקשר של בריאות הנפש.
- לפתח וליישם פרויקט משותף עם מתמודדים – המבוסס על תקווה, דיאלוג ועשייה.

### מבנה הקורס:

- הקורס משלב מפגשים תיאורטיים, חווייתיים ודיאלוגיים.
- בכל שיעור יש חלק קבוצתי משותף (סטודנטים ומתמודדים) וחלק בקבוצות קטנות עם ליווי של מנחה.
- תהליך הלמידה מלווה ברפלקציה אישית וקבוצתית.
- בשיאו של הקורס: הצגת פרויקטים קבוצתיים בקורס המסכם.

### נושאים מרכזיים:

1. היכרות עם עולם ההתמודדות – דרך סיפור אישי של מתמודד/ת.
2. שיח על סטיגמות, דימויים וסטריאוטיפים.
3. לימוד תהליכי החלמה, בדידות, חוסן ותקווה.
4. דיאלוג בין חוויה אישית לתפיסות חברתיות.
5. חשיבה ועשייה אזרחית: איך פועלים לשינוי?

**לשם השגת המטרות, הנוכחות בקורס היא חובה, פרונטלית ומחייבת את כל המשתתפים.**

### הרכב הציון:

נוכחות פרונטלית בכיתה חובה לאורך הקורס (בכל מקרה אישי מוזמנים לפנות).  
השתתפות בתהליך הקבוצתי והאזרחי 10%  
עשייה חברתית – פרויקט מעשי קבוצתי 50%  
הגשת מטלה עיונית אישית מסכמת 40%  
המטלות כוללות: הכנסת דיווח שעות לסלספורס, מענה למשובים בתחילת וסיום הקורס ומילוי רפלקציה אישית.  
הגשת עבודה עיונית בתאריך 7.8.26  
ניתן להיעדר עד 20% – תנאי להשלמת הקורס  
הפרויקט המעשי יעשה בקבוצות מעורבות של סטודנטים ומשתתפי עמיתים, **ויצריך עבודה מחוץ לשעות הקורס.**

החברה למתנ"סים  
شركة المراكز الجماهيرية  
אדם - קהילה - חברה - אסאן - جمهور - مجتمع



עמיתים  
החלמה נפשית בעזרת הקהילה  
التعافي النفسي بدعم المجتمع



משרד  
הבריאות  
לאום בריאות



Jewish United Fund  
CHICAGO  
התנדבות הישראלית על שייקו



נעם  
נמצא בראשות על רכש לאומי



הביטוח הלאומי  
אגף קרינת



תכנית הקורס (ייתכנו שינויים)



מס פר מפגש	תאריך	נושא	מרצים	מטלות
1	13.4.2026	פתיחה, היכרות, תיאום ציפיות, הצגת מטרות ומבנה הקורס. מבוא לעולם בריאות הנפש.	צוות הקורס	שאלון תקווה אזרחית כל משתתף כותב לעצמו: מה חשוב לי שיהיה בקורס הזה? חלוקה לקבוצות עבודה
2	20.4.2026	החלמה וקהילה בבריאות הנפש. שבר, קושי וחוסר תקווה כמצב אנושי.	כפיר אונגר מעמיתים לזכויות	קריאה לשיעור: Yeung, 2020 בקבוצות: רפלקציה ומשפט אחד שמתאר קושי יומיומי ומה עושים עם זה?
3	27.4.2026	סטיגמה וסטיגמה עצמית בבריאות הנפש.	שירה שטרנפלד ומור קרניאלי	קריאה לשיעור: Hyttten, 2019 בקבוצות: רפלקציה - זיהוי בעיות חברתיות - מה מרחיק ומה מקרב בשיח החברתי.
4	4.5.2026	העברת מסרים ופרויקטים חברתיים	רחלי ורשבסקי	קריאה לשיעור: Grace, 2025 בקבוצות: איך להעביר את המסר שלי
5	11.5.2026	גישות אלטרנטיביות בבריאות הנפש	ד"ר אורן באר	קריאה לשיעור: Deegan, 1996 בקבוצות: רפלקציה - מה מעכב אותי ומה מאפשר לי בתהליך ההחלמה? כיצד החברה תורמת או יכולה לתרום? מה החברה מרוויחה?
6	18.5.2026	קהילה ותקווה סיפור אישי של דורית	ד"ר דורית רדליך עמירב	בקבוצות: מה תפקיד הקהילה בבריאות הנפשית ובתהליך ההחלמה?



7	1.6.2026	סיפורים אישיים של משתתפי הקורס – מה תרם לתהליך ההחלמה שלי?	משתתפי הקורס	בקבוצות: מה למדתי ומה אחרים יכולים ללמוד
8	8.6.2026	גרפיקה לפרויקטים מודלים לצעירים נט"ל: מחברות, מוכנות, מודעות ומשמעות	מרצה אורח רויטל אוברגוט	
9	15.6.2026	מודל החוסן ומשאבים מול בדידות	רויטל אוברגוט	קריאה לשיעור: גשר מאח"ד – מרכז משאבים
10	22.6.2026	משבר וצמיחה מטראומה/ קושי, חיזוק המסוגלות העצמית ביכולת לעשות שינוי	רויטל אוברגוט	קריאה לשיעור: מסד, 2024 בקבוצות: מהם המשאבים: מה עוזר / לא עוזר ביום קשה. כיצד הקהילה יכולה לשמש משאב אזרחי תומך.
11	29.6.2026	יום להצגת התוצרים		הצגת הפרויקטים
12	6.7.2026 בין 16:00-18:00	מפגש חגיגי מסכם ועיבוד קבוצתי		

### ביבליוגרפיה חובה

מסד, 2024 . צמיחה פוסט-טראומטית: סקירת מאמרם של טדסקי ומור .

<https://www.betipulnet.co.il/particles/post-traumatic-growth-review>

[https://docs.google.com/document/d/1MSVxilSvtgO06V0nuVTPzGcDhzhOxwy2/edit?usp=sharing&oid=1](https://docs.google.com/document/d/1MSVxilSvtgO06V0nuVTPzGcDhzhOxwy2/edit?usp=sharing&oid=111422131653682225173&rtpof=true&sd=true)

[11422131653682225173&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1MSVxilSvtgO06V0nuVTPzGcDhzhOxwy2/edit?usp=sharing&oid=111422131653682225173&rtpof=true&sd=true)

גשר מאחד – מרכז משאבים. (ללא תאריך). גש"ר מאח"ד – מודל החוסן הרב-מימדי. נשלף מתוך: <https://icspc.org/basi>

Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(3), 91–97. <https://doi.org/10.1037/h0101301>

Grace (2025) (Re)imagining civics education: Finding hope in the civic practices of communities of color. *Theory & Research in Social Education*, 53(3), 490-493, DOI: 10.1080/00933104.2024.2400013

Hytten, K. (2019). Cultivating democratic hope in dark times: Strategies for action. *Education and Culture*, 35(1), 3-28.

Yeung, W. S., Hancock, N., Honey, A., Wells, K., & Scanlan, J. N. (2020). Igniting and maintaining hope: The voices of people living with mental illness. *Community Mental Health Journal*, 56(6), 1044-1052.

## קריאת העשרה

אורן, א. (2007). מצרכנים לנותני שירות- סיפורו של גשר. בתוך: נ. הדס ליזור, מ. לכמן, (עורכים). *שיקום והחלמה בבריאות הנפש: קריאה מנקודות מבט שונות, פרקטיקה, מדיניות ומחקר*. כפר יונה: ליתם.

פטרישיה דיגן (1996) החלמה וקשר התקווה - הוצג בוועידה השישית לבריאות הנפש של אוסטרליה וניו-זילנד, בבריסביין, אוסטרליה, 16.9.1996.

פרגר-מאור, ר. (ללא תאריך). כאבים בגוף מלחץ נפשי: הקשר בין חרדה, סטרס וכאבי שרירים. מכון דרור. <https://dror-psy.co.il/הפרעות-חרדה/כאבים-בגוף-מלחץ-נפשי/>

רינדה מ. (2011). ואיפה הרמפה שלי? נגישות שירותי תרבות ופנאי לאנשים עם מוגבלות פסיכיאטרית. עניין של גישה, 13 נובמבר 2011.

שגיא, א. (2022). *כדי להיות אדם שמקווה, צריך להאמין באדם*. <https://heb.hartman.org.il/man-as-a-hope-entity>

Anderson, J., Bang, M., Brayboy, B. M. J., Cati, V., Gutiérrez, K. D., Hicks, D., ... & Williamson-Lott, J. A. (2021). Agency and resilience in the face of challenge as civic action: Lessons learned from across ethnic communities. *Educating for civic reasoning and discourse*, 157-243.

Caple, V., Maude, P., Walter, R., & Ross, A. (2023). An exploration of loneliness experienced by people living with mental illness and the impact on their recovery journey: An integrative review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 30(6), 1170–1191. <https://doi.org/10.1111/jpm.12945>

Deegan, P. E., Carpenter-Song, E., Drake, R. E., Naslund, J. A., Luciano, A., & Hutchison, S. L. (2017). Enhancing clients' communication regarding goals for using psychiatric medications. *Psychiatric Services*, 68(8), 771-775.

Green, P. M., Bergen, D. J., Stewart, C. P., & Nayve, C. (2021). An Engagement of Hope: A Framework and Equity-Centered Theory of Action for Community Engagement. *Metropolitan Universities*, 32(2), 129-157.

Jose, D., Ramachandra, L., Lalitha, K., Gandhi, S., Desai, G., & Nagarajaiah. (2015). Consumer perspectives on the concept of recovery in schizophrenia: A systematic review. *Asian Journal of Psychiatry*, 14, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.01.007>

Kopelovich, S. L., Monroe-DeVita, M., Buck, B. E., Brenner, C., Moser, L., Jarskog, L. F., ... & Chwastiak, L. A. (2021). Community mental health care delivery during the COVID-19 pandemic: practical strategies for improving care for people with serious mental illness. *Community mental health journal, 57*(3), 405-415.

Li, M., Huang, T. Y., & Carpino, T. (2025). The duality of hope and hopelessness: Impacts on relationship intimacy, mental health, and community engagement. *BCPHR, 90*.

Maffly-Kipp, J., Holte, P. N., Stichter, M., Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & Vess, M. (2023). Civic hope and the perceived authenticity of democratic participation. *Social Psychological and Personality Science, 14*(4), 419-427.

Merkel, W. (2023). What is democratic resilience and how can we strengthen it. *Policy Brief, 169*, 1-15.

Mousavizadeh, S. N., & Bidgoli, M. A. J. (2023). Recovery-oriented practices in community-based mental health services: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry, 18*(3), 332.

Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders, and physical health: A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 8*(9), WE01-WE04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>

Noy, S., Patrick, R., Capetola, T., Henderson-Wilson, C., Chin, J. W., & LaMontagne, A. (2022). Minding environment, minding workers: environmental workers' mental health and wellbeing. *Global Health Promotion, 29*(4), 8-17.

Redlich, D., Hadas-Lidor, N., Weiss, P., & Amirav, I. (2010). Mediated learning experience intervention increases hope of family members coping with a relative with severe mental illness. *Community mental health journal, 46*(4), 409-514

Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R., & Jansen, M. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health, 16*(2), 48-54. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>.

Scioli, A., & Biller, H. B. (2011). *Hope in the Age of Anxiety*. JAMA, 305(22), 2355.

Tirupati, S. (2018). The Principles and Practice of Psychiatric Rehabilitation. *Indian Journal of Mental Health and Neurosciences, 1*(1), 8-12.

Vandaele, M., & Stålhammar, S. (2022). "Hope dies, action begins?" The role of hope for proactive sustainability engagement among university students. *International Journal of Sustainability in Higher Education, 23*(8), 272-289.

Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(5), 730-742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>