

מי מפחד ממחלות נפש?

מבנה וסילבוס הקורס

מרצה ויועצת אקדמית: ד"ר דורית רדליך עמירב, מרפאה בעיסוק, חוקרת תקווה, אונ' תל אביב

מנחה ומרכזת הקורס: גב' דיאנה מורושק, מנחת קבוצות בתוכנית עמיתים, החברה למתנ"סים

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 היו מאז ומעולם נושא המעורר בו זמנית סקרנות, עניין, פחד והדרה חברתית. הקורס עוסק בשאלות מהותיות הנוגעות לבריאות נפשית, משבר נפשי והחלמה: מה בין בריאות הנפש, למשבר נפשי למחלה נפשית? מדוע מתפתחות סטיגמות והדרה חברתית? והאם וכיצד ניתן לטפח החלמה, שייכות ותקווה בתוך מציאות של קושי מתמשך.

הקורס "מי מפחד ממחלות נפש?" הוא קורס ייחודי המבוסס על למידה משותפת בין סטודנטים מפקולטות שונות לבין אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית מהקהילה. הלמידה המשותפת מאפשרת מפגש שוויוני בין ידע אקדמי לבין ידע מניסיון, ומבקשת לצמצם סטיגמה, לאתגר תפיסות מקובלות וליצור שיח אנושי ואזרחי.

בשנת הלימודים הנוכחית, על רקע המציאות החברתית בישראל, הקורס מתמקד בחיים בתווך שבין שבר לתקווה, בתוך תהליכים מתמשכים של קושי, כאב, בדידות ואי וודאות, לצד אפשרויות של תקווה, שייכות ומסוגלות. הקורס "מי מפחד ממחלות נפש?" מבקש ליצור מרחב אקדמי-חברתי של הקשבה, חשיבה ביקורתית ותקווה אזרחית. זהו קורס השואף להיות יחד בתוך השבר ולשאול כיצד ניתן כחברה להיות אנושיים, מכילים ואחראיים המאמינים 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.

מטרות הקורס:

- לאפשר היכרות והתנסות דרך למידה אקדמית משותפת עם אנשים המתמודדים עם מחלה נפשית בתוך מרחב בטוח, מכבד ומכיל.
- לפתח שיח ביקורתי ורגיש בנושאים של שבר, בדידות, כאב, צער, יגון וחוסר תקווה, לצד אפשרויות של תקווה יומיומית והחלמה.
- לבחון תהליכים של סטיגמה ושינוי עמדות בחברה הישראלית.
- לעודד יוזמה חברתית והבנה כי בכוחו של כל אחד מהחברה לחולל שינוי, ואחריות חברתית לבריאות נפשית והחלמה.
- לפתח פרויקט חברתי משותף שמטרתו שיח ועמדות במרחב הציבורי (מהפרטי, לבין אישי-חברתי ולאזרחי).
- לחברה יש תפקיד בתהליך השיקום של היחיד. תפקיד של מודעות, הכלה, קבלה ויכולת לאפשר טיפוח תחושות שייכות ומסוגלות ברמה האישית, הבין אישית-חברתית והאזרחית.

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

נושאים מרכזיים בקורס:

במהלך הקורס ישולבו מרצים אורחים כגורמי הזנה ממוקדים לשלבים שונים בתהליך הלמידה והפרויקט. שילוב זה נועד להעמיק את ההבנה החברתית-אזרחית של נושאי הקורס ולתמוך בפרויקטים הקבוצתיים. משתתפי הקורס ילמדו על תהליכי החלמה, בדידות, חוסן ותקווה, ויחשפו לסיפורים אישיים. הלמידה תשלב הרצאות פרונטליות, דיונים תוך היכרות בין משתתפי הקורס, ועבודה קבוצתית על פרויקטים חברתיים.

מבנה פדגוגי של הקורס כהליך מתמשך עד תוצר קבוצתי:

כל שיעור יתחלק לשניים: חלק של מליאה וחלק של עבודה בקבוצות קטנות. בחלק הראשון: תתקיים הרצאה ושיח פתוח. בחלק השני, יתקיים עיבוד אישי ובין אישי מתמשך לאורך כל הקורס: בחלק זה יתקיים מפגש בקבוצות קטנות קבועות של 3-4 סטודנטים יחד עם 1-2 אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית.

במפגשים אלה ייבנו כלים יישומיים מתוך תכני הקורס ותתקיים חשיבה משותפת על יישומם בחיים היומיומיים.

בחלק זה תתהווה יצירה משותפת בקבוצות – בתוך מרחב פתוח ובטוח של הבנה ולמידה של האחר. מה כל אחד מאיתנו בחברה יכול להרוויח אם הסטיגמה תיעלם? איך התכנים שאני לומדת כאן, יכולים להוות לא רק מסר מוסרי אלא תרומה ממשית לנו כחברה איך עלינו להקשיב, להכיל, להיות נוכחים על מנת שיהיה שווה לנו כחברה להשקיע בשיקום של האחרים (במיוחד לאור המצב הנפשי של אוכלוסיות נרחבות בקהילות שלנו) מתהליך אישי לפעולה אזרחית. לקראת סיום הקורס, כל קבוצה תפתח תוצר משותף המבוסס על תהליך הלמידה האישי והבין אישי דרך הרפלקציות האישיות, החשיבה הביקורתית והשיח הקבוצתי.

תוצרים: אופ ליין ואון ליין: למשל- אלף גוונים לתקווה, פנים רבות לשיקום.... מה אני מצפה מהחברה? מה החברה יכולה לעשות על מנת שארגיש יותר שייכות ויותר מסוגלות ויותר תקווה. אולי דרך סיפורים:

אני מתמודד עם ככה וככה

מצפה מהחברה שתעשה ככה וככה

איך החברה תרוויח ממהלך כזה?

אפשר פאנל שיח סטודנטים עם מתמודדים למה כדאי לחברה לצאת ולראות את האחר מה יוצא לה מזה? מה החברה מרוויחה?

פוסטרים בפורמט ויזואלי אחיד עם תוכן משתנה. את הפוסטר ניתן לערוך באופן פיזי או דיגיטלי.

עשרת הדיברות ל-... מה אחריות החברה לשיקום שלי?

איך מתקשרים, מה מצפים מהחברה?

- תלייה פיזית של הפוסטרים ברחבי הקמפוס – למשל, קירות ציטוטים מה הפרט צריך שהחברה תהיה, תאמר או תעורר על מנת להרגיש ביטחון בתהליך השיקום של היחיד.
- תוצרים דיגיטליים: סרטונים קצרים, קומיקס, מדריך קצר או הצעות לשפה מכילה

הרכב הציון:

נוכחות פרונטלית בכיתה חובה לאורך הקורס (בכל מקרה אישי מוזמנים לפנות).

השתתפות פעילה 10%

השתתפות בתהליך הקבוצתי והאזרחי 10%

עשייה חברתית – פרויקט מעשי קבוצתי 50%

הגשת מטלה עיונית אישית מסכמת 40%

הגשת עבודה עיונית בתאריך 5.8.26



ניתן להיעדר עד 20% – תנאי להשלמת הקורס

הפרויקט המעשי יעשה בקבוצות מעורבות של סטודנטים ומשתתפי עמיתים, ויצריך עבודה מחוץ לשעות

הקורס.

תכנית הקורס (יתכנו שינויים)



מספר מפגש	תאריך	נושא	מטלות
1	16.3.2026	פתיחה, היכרות, מבוא לעולם בריאות הנפש תיאום ציפיות, הצגת מטרות ומבנה הקורס. חלוקה לקבוצות קטנות	שאלון תקווה אזרחית כל אחד יענה. במשך שבועיים יעבירו את השאלונים לאחרים במשפחה, בקהילה ובכלל. (נזהה מגמות)
2	23.3.2026	שבר, קושי וחוסר תקווה כמצב אנושי, יחד עם החלמה וקהילה בבריאות הנפש	בחלק שני בקבוצות: רפלקציה ומשפט אחד שמתאר קושי יומיומי ומה עושים עם זה?
	30.3.2026 6.4.2026	חופשת פסח – אין שיעורים	
3	13.4.2026	תאוריה על סטיגמה, סטיגמה עצמית. · איך שפה יוצרת ניכור/ שייכות · שינוי עמדות.	רפלקציה - זיהוי בעיות חברתיות- מה מרחיק ומה מקרב בשיח החברתי. כל קבוצה אוספת משפטים
4	20.4.2026	אתיקה בשיח בציבורי כשפה מקבלת ומעוררת תקווה	מה החברה יכולה להרוויח משיח מעורר תקווה והחלמה?



5	27.4.2026	· גישות אלטרנטיביות בבריאות הנפש דגש על הצעירים - מה מעכב ומה מאפשר בקשר עם הסביבה: המשפחה, הקהילה והחברה	ד"ר אורן באר ד"ר יען שרייבמן	רפלקציה- מה מעכב אותי ומה מאפשר לי בתהליך ההחלמה כיצד החברה תורמת או יכולה לתרום? מה החברה מרוויחה?
6	4.5.2026	· קהילה ותקווה סיפור אישי של דורית	ד"ר דורית רדליך עמירב	מה למדתי /מה אחרים יכולים ללמוד
7	11.5.2026	סיפורים אישיים מה תרם לתהליך ההחלמה שלי?	משתתפי הקורס	מה למדתי ומה אחרים יכולים ללמוד
8	18.5.2026	איך מעלים מודעות לציבור	מרצה אורחת - מירב פרקש	עבודה על הפרויקטים מה למדנו איך מקדם אותנו לשינוי עמדות דרך הפוסטר שיוצג.
9	25.5.2026	בדידות, לחץ ושייכות כאתגרים חברתיים (נט"ל 1)	בדידות כתופעה חברתית: המפגש יתמקד בשפה ציבורית רגישה ובדרכים בהן קהילה וקשר יכולים לשמש משאב אזרחי תומך	מהם המשאבים: מה עוזר / לא עוזר ביום קשה
10	1.6.2026	מחוברות, משמעות וקהילה כמשאבי חוסן ותקווה מחוברות וקהילה (נט"ל 2)	המפגש יעסוק באחריות חברתית, יצירת מסרים מחזקים מסוגלות ושייכות	ניסוח צעד קטן אחד של משמעות, מסוגלות ושייכות בקהילה, שכל אחד ואחת מאיתנו רוצה לנסות השבוע
11	8.6.2026	משבר, טראומה וחוסן במרחב הציבורי משבר חוסן ותקווה? במרחב הציבורי (נט"ל 3)	דיון במשבר, טראומה וחוסן כמצבי חיים ומהי האחריות והמנהיגות בשיח הציבורי. המפגש יבחן מה תורם ומקרב ומה מזיק ומרחיק בשיח על	מה לא נציג בפרויקט (גבולות חשובים) מה השפה שתורמת ומה החברה תרוויח משיח ציבורי מקדם החלמה.



	משבר, החלמה וחוסן תוך התייחסות וחשיבות למורכבות.			
הצגת הפרויקטים		יום להצגת התוצרים	15.6.2026	12
		מפגש חגיגי מסכם ועיבוד קבוצתי	22.6.2025	13