



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה – יחידת לימוד שיטית

העולם הטיפולי – 2 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

נושא	מושגים	פירוט
העולם הטיפולי	טיפול, יעוץ, אימון	טיפול, יעוץ, אימון, טיפול קצר מועד, טיפול תהליכי. שיטות טיפול, טראומה, משבר, קונפליקט הכרת המקצועות הייעוציים והטיפוליים : פסיכיאטר פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, מאמנים –קאוצ'רים (אישיים, זוגיים, משפחתיים), תרפיסטים/ מטפלים באמנויות, בתנועה, בדרמה, במוזיקה, באמצעות בעלי חיים, באמצעות ספרות והומור). מנחי קבוצות קווי סיוע (ער"ן, נפגעי תקיפה מינית, טראומות).
		חשוב, להשתמש בדוגמאות מן החיים- סוגיות נורמטיביות המלוות את המבוגר במעגל חייו, ולהתאימן לאפשרויות ולשיטות השונות הקיימות בתחום הסיוע הנפשי. חשוב : להפחית את החשש מפני "טיפול" ולתת לגיטימציה לפנייה לעזרה בבעיות נורמטיביות- אישיות, הוריות, משפחתיות או זוגיות. להסיר את הסטיגמה המתלוות, לעיתים, ל"נפשי"

בסיום יחידה זו הלומדים:

- ידעו מהם ההבדלים העיקריים בין : אימון, יעוץ, טיפול.
- יבינו מיהם בעלי המקצועות הטיפוליים, הייעוציים, האימוניים
- יבררו את עמדתם ביחס לצורך בטיפול.

חומר עזר:

הצעה לפתיחה השיעור

שאלות: האם הייתם בטיפול? אימון? או נזקקתם ליעוץ בנושא כלשהו?

אם כן, מה למדתם מהחווייה?

מה דעתכם ועמדתכם על קבלת אימון/טיפול/ייעוץ?



הגדרות

אימון - שינוי דפוסים והרגלים תוך יציאה מאזור הנוחות וכל זאת למען מטרות מוגדרות מראש – מה שמחייב תכנית ברורה במהלך האימון.

טיפול - פסיכולוג, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, מטפל הורי ובעלי מקצועות טיפוליים מוסמכים.

טיפול הוא מפגש עם איש מקצוע אשר מספק תמיכה וליווי בהתמודדות ומסייע בגילוי ושימוש במשאבים הפנימיים הקיימים ובהרחבת זווית הראיה ורפרטואר ההתנהגויות באופן שיקל וישפר את ההתמודדות

ייעוץ - מיפוי מצב עדכני ומתן פתרונות מוכנים. יועץ הוא בדרך כלל מומחה ובעל ניסיון בתחום מסוים.

מיהם המטפלים?

אימון - מאמן שעבר הכשרה לכך בבי"ס לאימון מוכר בארץ ויש תוצאות מדידות בחייו בתחום שבו אתה מעוניין להתאמן

טיפול - פסיכולוג, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, מטפל הורי, בעלי מקצועות טיפוליים בעלי תעודה ממוסד אקדמאי מוכר – בעלי תואר שני לעסוק בטיפול.

ייעוץ - מומחה מקצועי ומוסמך בייעוץ לתחום שבו אתה נזקק לשירותיו. היועץ לא מחייב תעודה אקדמאית – ניסיון רב בתחום ותעודות מקורסים שונים עשויים להספיק

עיקרי ההבדל והמייחד של כל תחום

- טיפול** - הוא מצב בו המטפל הוא בעל הידע, הפתרון בידי המטרה לתקן/לשפר ... - מצב גופני, פיסי, רגשי, פסיכולוגי.
- (כל טיפול פיסי/רפואי טיפול בכאב, וגם טיפול פסיכולוגי, ופסיכיאטרי) - הטיפול השתבש ולפיכך מתמקד בשיח של קשיים שואף לרפא ולתקן מתוך הנחה שמשהו וחסמים המבוסס על מה שקרה, על העבר
- ייעוץ** - היועץ הוא אדם בעל מומחיות/ידע וניסיון בתחום מסוים, העוסק במתן - הנזקקים לידע בתחום התמחותו של עצות ממוקדות לשאלת מקבלי החלטות היועץ (יועץ פנסיה, יועץ כלכלי, יועץ זוגי, יועץ מס, עורך דין, רואה חשבון, מתווך ועוד. (לעיתים ניתן למצוא יועץ שגם מלווה תהליך - דורש שיח ממוקד בתהליך ההתקשרות). הייעוץ לא תמיד מדיד.

אימון - הינו תהליך אותו בוחר המתאמן לעבור בנקודת זמן בחייו.

המתאמן מגדיר את התוצאה אותה הוא מעוניין להשיג.

כמה זמן עשוי לקחת כל תהליך?

האימון עשוי לקחת זמן קצר- עד 3 חודשים לכל היותר. האימון הוא תהליך ממוקד, מתוחם וברור.

הייעוץ הוא בד"כ תהליך קצר טווח, ממוקד בנושא מסוים ומציג את הפתרונות לבעיות שהועלו. ישנם הבדלים בזמן הייעוץ ביחס לגודל הארגון שמבקש אותו **הטיפול** הוא תהליך שעשוי להיות קצר וממוקד, או ממושך ללא הגבלת זמן. זהו תהליך שאינו תחום בזמן. מכאן שבאופן תיאורטי, טיפול עשוי לקחת גם כמה שנים.

מה יוצא למטופל מזה?

האימון הוא תהליך מובנה ושיטתי שמוביל בראש ובראשונה לתוצאות מדידות שעליהן הצהרת שאתה רוצה. אימון עשוי להוביל אותך ליצירת חזון, ומכאן יעדים ומדדים להצלחה. האימון נועד להניע את המתאמן לכדי פעולה **הטיפול**, להבדיל, מקל ומשפר התמודדות, מאפשר תמיכה, ליווי, שינוי רגשי. חשיבתי והתנהגותי. מאפשר התפתחות ותובנות חדשות **הייעוץ** נועד לשפר תהליכים ולתת עצות וכללים לדרכי פעולה חדשות, אפקטיביות יותר.

במה מתמקד כל תהליך?

התהליך האימוני רובו ככולו מתעסק בעיקר בתוצאות, מטרות, מחויבות להצלחה מדידה. מאמן מנוסה יחייב אותך לתוצאות ולנקיטת פעולה מדידה או יותר בתחום בו אתה רוצה לשפר את תוצאותיך. המאמן יוביל את המתאמן להסתכל על העובדות וליצור לו בהירות. השפה האימונית היא שפה של לקיחת אחריות ויצירת מחויבות. היא שפה של פתרונות. שאלה מרכזית בתהליך האימוני: אוקיי, אז מה אתה הולך לעשות עם זה? התהליך האימוני מתמקד קצת בזמן הווה ויותר בעתיד **התהליך הטיפולי** נותן מקום רחב לתחושות ורגשות. הטיפול כולל תהליכים נפשיים, ממוקד בעיקר בעבר – במה שהיה. התהליך הטיפולי אינו עוסק בהגדרות הצלחה או כשלון. הוא אינו תהליך מדיד. מטרת הטיפול היא לשפר את המודעות. מתעסקים בעיקר בחקר הנפש. שאלה מרכזית: מה עובר עליך? האם זה מוכר לך. מהעבר? בוא נסתכל יחד.

הייעוץ הוא טכני. הייעוץ מאבחן סיטואציה, ממוקד בתהליך ובמתן סט פתרונות

לפניכם טבלה – דומה ושונה בין טיפול, ייעוץ, אימון

קריטריונים	טיפול	ייעוץ	אימון

אימון וטיפול - מצא את ההבדלים

אימון אישי הוא שיטת התערבות אשר מניחה כי הכוח לשינוי נמצא במתאמן וכי תפקיד המאמן הוא הנחיית המתאמן לגילוי כוחותיו וכישוריו והוצאתם לפועל באמצעות הגדרת יעדים וסדרי עדיפויות, קביעת תנאי מטרות והנחיה להתמודדות עם מכשולים המעכבים את ההתקדמות. אימון מכוון לקידום ו"מתן דחיפה" לביצועים בתחומים ספציפיים ומוגדרים.

טיפול, על סוגי הפסיכותרפיה השונים הקיימים כיום, מכוון לסייע לאנשי המתמודדים עם קשיים נפשיים, רגשיים, אישיותיים והתנהגותיים. בהתאם, טיפול בדרך כלל אינו ממוקד במטרה ספציפית אלא נוגע למגוון הקשיים הנובעים מהבעיה איתה מגיע המטופל (למשל, טיפול יתמקד לא רק בסימפטומים של דיכאון אלא גם בהשפעת הדיכאון על היחסים הבין אישיים, התפקוד והערך העצמי).

מאמן הוא לא מטפל/פסיכולוג בעשייה ובהכשרה. הוא לא בא להחליף את המטפל/הפסיכולוג ואין בידיו הכשרה מקצועית המאפשרת לו להציע טיפול נפשי. המאמן אינו מתיימר לעסוק בבעיות העבר או בבעיות רגשיות כחרדות, דיכאון וכן הלאה. נהפוך הוא - מאמן מקצועי יקיים שיחת הכרות ואם יזהה במהלך קשיים רגשיים, עבר של טיפולים פסיכולוגיים או פסיכיאטריים או בעיות רגשיות המונעות התקדמות והגשמה אישית, הוא יעצור את התהליך וישקול לעומק, לעיתים תוך התייעצות עם גורמים מקצועיים, את המשך תהליך האימון. חשוב להדגיש כי קבלת אימון כתחליף לטיפול פסיכולוגי עלול לא רק שלא להועיל אלא אף להזיק.



על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה

(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1 - כיום מקובל מאוד ללכת לקבל ייעוץ אצל:

א. מאמן (קאוצ'ר)

ב. פסיכולוג

ג. סיוע בקו חם

ד. כל התשובות נכונות

2 - פסיכיאטר מטפל ב:

א. בעיות מוטוריות

ב. בעיות נפשיות

ג. בעיות רפואיות בלב

ד. בעיות בחינוך ילדים

3 - מי אמור לטפל בקונפליקט בין בני זוג?

א. פסיכיאטר

ב. רופא משפחה

ג. פסיכולוג חינוכי

ד. פסיכולוג קליני או עובד סוציאלי

4 - במקרה של קונפליקט בין בני זוג במשפחה, בעל המקצוע המתאים ביותר לטפל במצב הוא:

א. מטפל באמצעות בעלי חיים.

ב. פסיכיאטר.

ג. פסיכולוג קליני, או עובד סוציאלי.

ד. פסיכולוג חינוכי.

- יועצים חינוכיים מטפלים במשברים בזוגיות. נכון/ לא נכון
- טיפול נפשי נחשב היום אמצעי מקובל לסיוע לאנשים להתמודד עם מצבי לחץ, עם משברים, או עם קונפליקטים. נכון / לא נכון