

---

## האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

שיקום והחלמה בבריאות הנפש: תיאוריה ופרקטיקה - 03012

תאריך עדכון אחרון 03-09-2025

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: עבודה סוציאלית

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 2026

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר אלינה גרייזמן

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: [Alina.volodarsky@mail.huji.ac.il](mailto:Alina.volodarsky@mail.huji.ac.il)

שעות קבלה של רכז הקורס: ימי שני בתיאום מראש

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

גישת ההחלמה ופרקטיקה ממוקדת אדם בתחום בריאות הנפש התפתחה מאז שנות ה-90 של המאה הקודמת ומהווה כיום גישה מרכזית במערכות בריאות נפש מתקדמות בעולם לקידום אנשים עם הפרעות פסיכיאטריות חמורות לחיים בעלי תפקוד ומשמעות בקהילה הטבעית להם. במקביל להתפתחות חזון ההחלמה, התפתח תחום השיקום הפסיכיאטרי בישראל. חלק מרכזי בהתפתחות זו הוא חקיקת "חוק שיקום נכה נפש בקהילה" (חוק שיקום נכי נפש בקהילה, 2000) השואף לשילוב מרבי של האדם בקהילה. לאחר חקיקת החוק התפתחה בארץ מערכת רחבה של שירותים בקהילה בתחומי הדיור, תעסוקה, פנאי, תמיכה וליווי. לצד זאת, מסיבות שונות עדיין קיימים חסמים המעכבים תהליכי החלמה עבור מקבלי שירותים במערכות בריאות נפש וביניהם: קושי ביחסים הבינאישיים בין נותני ומקבלי השירות והדרה חברתית של המתמודדים עם מחלות פסיכיאטריות. אחת מצורותיה הבולטות של עשייה שיקומית אשר מערכת יחסים ממוקדת אדם נמצאת במרכז הפרקטיקה שלה ובעלת פוטנציאל להתמודד עם החסמים לעיל, הינה ההכרה בכוחו הייחודי של "ידע מניסיון חיים" בבריאות הנפש ("knowledge Experiential") והכרה במומחיות האדם המתמודד ובני משפחתו. כוחו הייחודי של "ידע מניסיון חיים" בא לידי ביטוי ביכולתו להוות משאב משמעותי להתמודדות עם מצבי משבר אישיים ולאומיים. למידה אודות פיתוח וטיפול חוסן נפשי ב'מציאות טרואמטית משותפת' בהתבסס על 'ידע מניסיון חיים' ו-'ידע מקצועי' כשני סוגי ידע שונים ומשלימים, יהוו נדבך נוסף בקורס תוך קישור לתהליכי החלמה ושיקום של בריאות הנפש.

מטרות הקורס:

1. נכיר את מערכות בריאות הנפש בראי הזמן תוך הבנת השינויים שחלו בתפיסה, המשגה, בפרקטיקה ובמחקר.
2. נרחיב את הידע על ערכי ליבה של גישת שיקום והחלמה תוך דיוק חשיבותה של טרמינולוגיה מכוונת החלמה.
3. נעמיק את הידע אודות המשאב העיקרי בשיקום והחלמה "ידע מניסיון חיים" ונעמוד על ההבדלים בינו לבין סוג ידע נוסף- "ידע מקצועי", תוך הבנת האינטראקציה המתקיימת בין שני סוגי ידע אלו.
4. נפתח הבנה מעמיקה אודות "ידע מניסיון חיים" ככלי להתמודדות במצבי משבר אישיים ולאומיים, תוך הבנת הקשר בין טראומה לבין בריאות נפש ותהליכי פיתוח חוסן.
5. נקדם תפיסה הרגישה לרב תרבותיות בעבודה בבריאות הנפש ונעמיק בסוגיות אתיות מגוונות בפרקטיקה ובמחקר.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

1. לתאר גישות תיאורטיות בתחום השיקום והחלמה בבריאות הנפש.

- 
2. להסביר את השינויים שחלו לאורך השנים בתפיסה, המשגה, פרקטיקה ובמחקר כלפי מערכות בריאות הנפש, תוך מניית סוגי מעני שיקום וחלופות בקהילה בהווה.
3. לזהות שפה מכוונת החלמה ולשלב בעשייה היומיומית בשדה.
4. להסביר את ההבדלים בין סוגי ידע שונים בבריאות הנפש - "ידע מניסיון חיים" ו"ידע מקצועי", תוך תיאור האינטראקציה אשר עשויה להתקיים בין שני סוגי ידע אלו בפרקטיקה.
5. לתאר ולהסביר את הקשר בין טראומה לבין בריאות נפש ותהליכי צמיחה ופיתוח חוסן.
6. לפתח תובנות חדשות לגבי "ידע מניסיון חיים" ומומחיות האדם המתמודד ובני משפחתו כמשאב ייחודי להתמודדות במצבי משבר ומצוקה.
7. להעריך ולבקר היבטים רב תרבותיים בשיקום בבריאות הנפש.
8. להעריך ולבקר את הספרות והמחקר בתחום בריאות הנפש כמקדמי החלמה.

דרישות נוכחות (%) :  
100

שיטת ההוראה בקורס: הוראה פרונטלית בליווי מצגות, סרטונים, קריאת מאמרים משותפת, עבודה בזוגות ודיוני מליאה בכיתה.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:  
שיעור 1- 20.10.2025: פרספקטיבה היסטורית והשוואתית על מערכות בריאות הנפש: התפתחות הגישה ההומאנית ומדיניות ה"אל מיסוד".

שיעור 2- 27.10.2025: גישת ההחלמה בתחום בריאות הנפש והתפתחות השיקום הפסיכיאטרי בישראל.

שיעור 3- 03.11.2025: "תרופות אישיות בהחלמה" ('recovery in medicine Personal') וטרמינולוגיה מכוונת החלמה ככלים לבניית תוכניות שיקום ממוקדות "אדם במרכז".

השיעור הנוכחי הינו שיעור במתכונת "סדנה- תרגול בקבוצות ודיון במליאה".

הסטודנטים יתחלקו לזוגות ועל סמך הידע שרכשו בחלקו הראשון של השיעור יתרגלו ניסוח שאילת שאלות מכוונות החלמה ככלי לבניית תוכניות שיקום אישיות (of part as goals Personal) תוך קבוצות בין הדדי משוב ונבצע למליאה נחזור, הסדנה של השני בשלב (rehabilitation plans). דגש על פיתוח דיון רפלקטיבי, למידת עמיתים ופיתוח חשיבה ביקורתית.

---

שיעור 4- 10.11.2025: מקור הידע המרכזי בשיקום: "ידע מניסיון חיים" ("Experiential Knowledge") וערכי בפרקטיקה היסטורית התפתחות, הגדרה: (Peer Support) עמיתים ותמיכת ("Knowledge") ליבה.

שיעור 5- 17.11.2025: פרספקטיבה ארגונית: שילוב עובדים עם "ידע מניסיון" במגוון תפקידים במערך השיקום בישראל ובעולם- היתרונות והאתגרים בדרך.

שיעור 6- 24.11.2025: מומחיות מתוך ניסיון: מומחיותם של בני משפחה של מתמודדים כמשאב משמעותי בקידום תהליכי החלמה.

שיעור 7- 01.12.2025: היכרות עם התערבויות מקדמות ומכוונות החלמה.

שיעור 8- 08.12.2025: טראומה וצמיחה פוסט טראומתית בבריאות הנפש.

שיעור 9- 15.12.2025: "מציאות טראומתית משותפת": כשהמצוקה הנפשית היא נחלת כולנו- כוחם הייחודי של "ידע מניסיון חיים" ויחסים הדדיים בין נותני ומקבלי שירות כמשאבים מרפאים וכלי התמודדות.

שיעור 10- 29.12.2025: חשיבות הפרספקטיבה הרב תרבותית בבריאות הנפש.

שיעור 11- 05.01.2026: מחקר בבריאות הנפש כמקדם החלמה.

שיעור 12- 12.01.2026: סוגיות אתיות בעבודה מכוונת החלמה בבריאות הנפש בפרקטיקה ובמחקר.

השיעור הנוכחי הינו שיעור במתכונת "סדנה- תיאורי מקרה".

שיעור 13- 19.01.2026: "בואו נדבר על זה ביחד בפתיחות וברגישות" - שיעור מסכם המלווה באירוח פאנל מומחי בריאות הנפש הכולל מקבל שירות, איש שיקום, עמית מומחה וחוקר בתחום.

חומר חובה לקריאה:

שיעור 1- 20.10.2025:

לכמן, מ. (2007). התפתחות הידע על החלמה בבריאות הנפש בצל המודל הרפואי, מהפכת האל-מיסוד וזיהוי תופעת ההחלמה. בתוך מ. לכמן ונ. הדס (עורכים). בדרך אל ההחלמה- שיקום ושילוב אנשים עם מוגבלויות נפשיות בקהילה. כפר יונה: ליתם. עמ' 131.

אלבשן, י. (2018). החירות להטמע בהמון. מתוך: הדס לידור, נ. ולכמן, מ. (עורכים). נגד כל הסיכויים- משיקום ומהחלמה בבריאות הנפש לשילוב קהילתי. הקריה האקדמית אונו, 14-21.

שיעור 2- 27.10.2025:

חוק שיקום נכי נפש בקהילה, התש"ס (2000). ספר החוקים. 1746, 231.

---

אבירם, א. (2010). חוק שיקום נכי נפש בקהילה - הערכת ביניים והיערכות לעתיד: לקראת העשור השני ליישום החוק, סקירת המערך שהוקם, דרכי העבודה, התוצאות והתיקונים הנדרשים. כתב עת רפואי בנושא פסיכיאטריה, גליון 14, 14-23.

שיעור 3 - 03.11.2025:

Moran, G. S., Westman, K., Weissberg, E., & Melamed, S. (2017). Perceived assistance in pursuing personal goals and personal recovery among mental health consumers across housing services. *Psychiatry research*, 249, 94-101.

קישור להרצאתה המלאה של פטרישיה דיגן בכנס העשור בישראל בשנת 2019:  
<https://youtu.be/JvYdyFhN1oE?si=w6OvLuVgNSFSQnqA>

שיעור 4 - 10.11.2025:

לכמן, מ., פרידלנדר כץ, א., ניסן, ט., סינגר, י., ורועה, ד. (2018). התנועה הצרכנית בבריאות הנפש בישראל ובעולם: מבט היסטורי, תרומתה להבנת תהליכי החלמה ואתגרים עתידיים. מתוך: הדס לידור, נ. ולכמן, מ. (עורכים). נגד כל הסיכויים - משיקום ומהחלמה בבריאות הנפש לשילוב קהילתי (14-22), הקריה האקדמית אונו.

מרזר-ספיר, ו', הר לב, ב' ומאוטנר, ס' (2009). תכנית "צרכנים נותני שירות" - חזון ישן הופך למציאות חדשה. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 18 (3), 211-231.

שיעור 5 - 17.11.2025:

אורן, א' (2007). מצרכנים לנותני שירות- סיפורו של גשר. בתוך: נ' הדס-לידור ומ' לכמן (עורכים), שיקום והחלמה בבריאות הנפש: קריאה מנקודות מבט שונות פרקטיקה, מדיניות ומחקר (עמ' 105-113). כפר יונה: הוצאת ליתם.

נעמן, ע. (2018). השתלבות מתמודדים עם פגיעה נפשית במערך בריאות הנפש כעובדים. מתוך: הדס לידור, נ. ולכמן, מ. (עורכים). נגד כל הסיכויים - משיקום ומהחלמה בבריאות הנפש לשילוב קהילתי (127-134), הקריה האקדמית אונו.

קישור להסכת:

"ברומו של אדם"- הנגשת עולם בריאות הנפש דרך שיח, רביב רייז ושימרי הדס גרונדמן.  
<https://podcastim.org.il/%D7%91%D7%A8%D7%95%D7%9E%D7%95-%D7%A9%D7%9C-%D7%90%D7%93%D7%9D>

שיעור 6 - 24.11.2025:

שחם, ע. (2017). המטופל, המשפחה, והמערכת השיקומית בראי הגישה ההקשרית. מתוך: שליו, ע. והדס לידור, נ. (עורכים). מאי נראות לשותפות (179-189), הקריה האקדמית אונו.

---

שיעור 7 - 01.12.2025:

Nixdorf, R. L., Aslam, R., Barber, S., Charles, A., Gai Meir, L., Grayzman, A., Hiltensperger, R., Kalha, J., Korde, P., Mtei, R., Niwemuhwezi, J., Ramesh, M., Ryan, G., Slade, M., Wenzel, L., & Mahlke, C. (2022). A multi-national peer support intervention: the UPSIDES pilot phase. *Advances in Mental Health, 0(0)*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/18387357.2021.2020140>.

ימין, ע., רועה, ד., יאנוס, פ. ט. וליסאקר, פ. ה. (2012). התערבות קבוצתית להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם הפרעות נפשיות קשות. שיחות, כ"ו, 278-290.

שיעור 8 - 08.12.2025:

Wang, X., Lee, M. Y., & Yates, N. (2019). From past trauma to post-traumatic growth: The role of self in participants with serious mental illnesses. *Social Work in Mental Health, 17(2)*, 149-172.

Mazor, Y., Gelkopf, M., Mueser, K. T., & Roe, D. (2016). Posttraumatic growth in psychosis. *Frontiers in psychiatry, 7*, 202.

שיעור 9 - 15.12.2025:

Nuttman-Shwartz, O. (2015). Shared resilience in a traumatic reality: A new concept for trauma workers exposed personally and professionally to collective disaster. *Trauma, Violence, & Abuse, 16(4)*, 466-475.

הדס גרונדמן, ש., גאי-מאיר, ל., רביניאן, מ., גריזמן, א., ומורן, ג. (2021). פיתוח תמיכת עמיתים בבריאות הנפש בצל משבר הקורונה בעולם ובישראל. מידעו"ס, 97, 43-51.

שיעור 10 - 29.12.2025:

בריה, ה. (2018). תפיסת מחלות הנפש בקרב ישראלים יוצאי איתופיה. מתוך: הדס לידור, נ. ולכמן, מ. (עורכים). נגד כל הסיכויים - משיקום ומהחלמה בבריאות הנפש לשילוב קהילתי (477-483), הקריה האקדמית אונו.

שיעור 11 - 05.01.2026:

רועה, ד', צ'ופרה, מ', חסון-אוחיון, א', שור, ש', לכמן, מ' ורודניק, א' (2005). התפתחויות מחקריות והמשגתיות באשר להפרעות נפשיות קשות והשלכותיהן על תחום השיקום הפסיכיאטרי. חברה ורווחה, כה, 2, 222-227.

---

רועה, ד. גולדברג, מ. (2018). החלמה מהנחות מוטעות "קשות וממושכות". מחקר כמקדם החלמה. מתוך: הדס לידור, נ. ולכמן, מ. (עורכים). נגד כל הסיכויים - משיקום ומהחלמה בבריאות הנפש לשילוב קהילתי (61-79), הקריה האקדמית אונו.

שיעור 12 - 12.01.2026:

Lukens, J. M., & Solomon, P. (2013). *Thinking through recovery: Resolving ethical challenges and promoting social work values in mental health services*. *Journal of Social Work Values & Ethics*, 10(1), 61-71.

שיעור 13 - 19.01.2026:

Borg, M., & Kristiansen, K. (2004). *Recovery-oriented professionals: Helping relationships in mental health services*. *Journal of mental health*, 13(5), 493-505.

חומר לקריאה נוספת:  
שיעור 1 - 20.10.2025:

שרשבסקי, י. (2006). שיקום נכי נפש בקהילה בישראל - תהליכים ואתגרים. בתוך: אורי אבירם ויגאל גינת (עורכים). שירותי בריאות נפש בישראל: מגמות וסוגיות. צ'רקובר, 387-359.

שיעור 2 - 27.10.2025:

Slade, M., (2009). *The personal recovery Framework -Chapter 9 In Personal Recovery and Mental Illness: A Guide of Mental Health Professionals*. Cambridge: University Press.

שיעור 3 - 03.11.2025:

Skar-Fröding, R., Clausen, H. K., Šaltytė Benth, J., Ruud, T., Slade, M., & Sverdvik Heiervang, K. (2021). *The importance of personal recovery and perceived recovery support among service users with psychosis*. *Psychiatric Services*, 72(6), 661-668.

שיעור 4 - 10.11.2025:

-Borkman, T. J. (1976). *Experiential knowledge: A new concept for the analysis of self help groups*. *The Social Service Review*, 445-456.

שיעור 5 - 17.11.2025:

---

Byrne, L., Roennfeldt, H., Wolf, J., Linfoot, A., Foglesong, D., Davidson, L., & Bellamy, C. (2021). *Effective peer employment within multidisciplinary organizations: Model for best practice. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1-15.

שיעור 6 - 24.11.2025:

Carbal, L., Strother, H., Muhr, K., Sefton, L., & Savageau, J. (2014). *Clarifying the role of the mental health peer specialist in Massachusetts, USA: insights from peer-specialists, supervisors and clients. Health and Social Care in the Community*, 22 (1), 104-112.

שטרליד, ש. (2017). *מפחד לאומץ, מדאגה לאמונה. סיפורה של אמ. מתוך: שליו, ע. והדס לידור, נ. (עורכים). מאי נראות לשותפות (55-57), הקרייה האקדמית אונו.*

שיעור 7 - 01.12.2025:

Seikkula, J., & Olson, M. E. (2003). *The open dialogue approach to acute psychosis: Its poetics and micropolitics. Family process*, 42(3), 403-418.

שיעור 8 - 08.12.2025:

קריאת חובה בלבד, ראה מעלה.

שיעור 9 - 15.12.2025:

Goldfarb, Y., Grayzman, A., Meir, L. G., Grundman, S. H., Rabinian, M., Lachman, M., ... & Moran, G. S\*. (2022). *UPSIDES Mental Health Peer Support in Face of the COVID-19 Pandemic: Actions and Insights. Community Mental Health Journal*, 1-9.

שיעור 10 - 29.12.2025:

Mizock, L., & Russinova, Z. (2016). *Acceptance of mental illness: Promoting recovery among culturally diverse groups. Oxford University Press.*

שיעור 11 - 05.01.2026:

Ciampi, L., Harding, C.M., & Lehtinen, K. (2010). *Deep Concern. Editorial, Schizophrenia Bulletin*, 36, 437- 439.

שיעור 12 - 12.01.2026:

---

Molewijk, B., Hem, M. H., & Pedersen, R. (2015). Dealing with ethical challenges: a focus group study with professionals in mental health care. *BMC Medical Ethics*, 16, 12-1.

שיעור 13 - 19.01.2025:  
שיעור מסכם - ראה קריאת חובה.

מרכיבי הציון הסופי:  
הגשת עבודה מסכמת / פרויקט גמר / מטלת סיכום / מבחן בית / רפרט 90 %  
נוכחות / השתתפות בסיוור 10 %

מידע נוסף / הערות:

סטודנטים עם מוגבלות:

האוניברסיטה העברית ובית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית רואים חשיבות רבה בהנגשת דרכי ההוראה והשירותים הניתנים לסטודנטים. סטודנטים עם מוגבלויות מוזמנים לפנות למרצה הקורס על מנת לדון איתו/ה על צרכי הנגישות שלהם ועל ההתאמות הנדרשות. שימו לב כי חלק מההתאמות מחייבות אישור של יחידת הנגישות ([il.ac.huji.savion@negishut](mailto:il.ac.huji.savion@negishut)), יחידת האבחון והתמיכה בסטודנטים עם ליקויי למידה והפרעות קשב ([il.ac.huji.savion@ldsupport](mailto:il.ac.huji.savion@ldsupport)) או המרכז לעיוור משמעותית לתמוך יכולים אשר שונים שירותים מספקות אף אלו יחידות ([cb@savion.huji.ac.il](mailto:cb@savion.huji.ac.il)). בתהליך הלמידה. על כן, במקביל לפנייה למרצה, מומלץ לסטודנטים לפנות ליחידות אלו בהקדם האפשרי.

אתיקה בהגשת משימות:

עבודה חייבת יצירה מקורית של הסטודנט. במקרה בו סטודנטים מגישים את המטלה בשיתוף עם סטודנטים נוספים, האחריות על שמירה על כללי האתיקה חלה על כל אחד ואחת מהמגישים וכל חברי הצוות מחויבים לתרום משמעותית לכתיבת העבודה. תלמיד אינו רשאי לעיין בעבודה/בחינת בית של סטודנט אחר או לשלוח את עבודתו/ בחינת בית שלו לסטודנטים אחרים, אלא אם ניתן היתר מפורש לכך על-ידי מורה הקורס. בבחינת בית, מעבר לאיסור לעיין בבחינת הבית של סטודנט אחר, חל איסור גם על התייעצות בעל פה. טרם כתיבת עבודה/מבחן על הסטודנט יש לעיין בכללי האתיקה שבאתר המודל ולחתום עליהם.

מגוון בעבודה סוציאלית: קורס זה מתקיים בבית הספר לעבודה סוציאלית אשר מכבד את גיוון קהל הסטודנטיות והסטודנטים ומבסס תהליך להעמקת ההיכרות בין קבוצות חברתיות שונות בכיתה. תחושת השייכות והנוחות של כל הסטודנטיות והסטודנטים בכיתה היא חשובה ומרכזית. חשוב שנתייחס לגיוון כאל משאב ושצורכי למידה שונים יקבלו מענה הן בכיתה ומחוצה לה.