

מודל חמ"ה – סל מענים והתערבויות

כללי

בישראל 1 מכל 7 מבוגרים סובל מהפרעת שימוש או התמכרות; נתון זה הופך את ההתמכרות לאחת הבעיות הבריאותיות השכיחות בישראל החוצה גבולות של מעמד סוציו-אקונומי, מגזרים באוכלוסייה וקבוצות גיל שונות. שכיחות ההתמכרויות באוכלוסייה הכללית עלתה בשני העשורים האחרונים, ולצידה חלה עליה בשכיחותן של הפרעות נפשיות כגון חרדה ודכאון, שנמצאו קשורות לעליה משמעותית בשימוש בחומרים ממכרים והתנהגויות ממכרות. במקביל עלתה בישראל זמינותם של חומרים ממכרים מסוימים כגון קנביס ותרופות מרשם, וניכרת עלייה בשכיחותן של התנהגויות ממכרות כמו הימורים, התמכרות לאינטרנט ופורנוגרפיה ברשת. כמו-כן, משבר הקורונה העצים תופעות של מצוקה נפשית וכלכלית ותסמיני חרדה ודיכאון, ובעקבותיהם נרשמה עלייה בהפרעות שימוש והתמכרויות.

למרות מאמצים שונים לטפל בהתמכרויות במדינות שונות ברחבי העולם, מדינות רבות ובתוכן ישראל, מתקשות לגשר על הפער בין המענים הרפואיים והטיפוליים לתופעה, לבין העלייה התלולה בשיעורי

צירי פעולה מרכזיים

המיזם מתבסס על חיזוק מקורות חוסן ורווחה נפשית של הפרט בקהילה וחיזוק הקשרים המיטיבים ביניהם, במסגרת זו מתבצעות פעולות ב- 5 צירים מרכזיים:

1. הכשרות לצוותים חינוכיים וצוותי רשות
2. פעולות עם בני נוער וצעירים ברשות – חיזוק חוסן אישי, רווחה רגשית והשתתפות בפנאי מאורגן
3. פעולות בקהילה
4. פעולות מזעור נזקים
5. מיפוי ושיפור תהליכי זיהוי והפנייה

הפעולות מתבצעות בשיתוף מרכז מיטיב, מועצת ארגוני הילדים והנוער, הדספייס, קמפוס ICA ועוד

פעולות מוצעות

כשלב ראשון בתוכנית ייערך מיפוי צרכים וקהלי יעד בשיתוף הרשות, לאחר מכן ייבחרו הפעולות המבוקשות ותוכן תוכני עבודה לאישור ועדת ההיגוי הרשותית

הכשרות לסוכני שינוי ברשות (צוותים חינוכיים, צוותי רשות ועוד)

1. הכשרות בנושא חוסן ומניעת התמכרויות באמצעות פסיכולוגיה חיובית בבתי ספר

גורם מפעיל: מרכז מיטיב לחקר וליישום הפסיכולוגיה החיובית

מטרה: על בסיס ההבנה כי חוסן אישי מפחית את הסיכון להתמכרות, מבוצעת הכשרה והעצמה של צוותי חינוך כסוכני השינוי המרכזיים. הם האמונים על הגברת החוסן, שיפור הרווחה הנפשית והאפקטיביות האישית של התלמידים דרך תהליכי ההוראה והלמידה בבתי הספר.

שיטה: הכשרות שנתיות לצוותי הוראה, מתן כלים ומערכים יחד עם ליווי המורים בהעברת התכנים לתלמידים.ות

תכנים מרכזיים: חיזוק הדימוי העצמי, מיומנויות חברתיות ורגשיות, עבודת עם חזקות, תחושת אחריות ונחישות בהשגת מטרות, מוטיבציה ומסוגלות בלמידה

קהל היעד: צוותי הוראה, תלמידים והורים

2. הכשרות בנושא חוסן ומניעת התמכרויות באמצעות פסיכולוגיה חיובית לצוותי רשות גורם מפעיל: מרכז מיטיב לחקר וליישום הפסיכולוגיה החיובית
מטרה: מיקוד בחוזקות אישיות וטיפוח ומימוש גורמי חוסן
שיטה: הכשרות מודולריות ומשתנות בהיקפים ובשעות (בין 15-4 מפגשים)
תכנים מרכזיים: פיתוח חוסן, הנעת תהליכי שינוי, וויסות רגשי, חיזוק החוזקות ומציאת משמעות
קהל היעד: צוותי רשות המהווים סוכני שינוי בקהילה

3. רשתות חוסן לצוותים חינוכיים גורם מפעיל: "הדספייס" - קידום בריאות נפשית בקרב צעירים
מטרות: העלאת מודעות, קידום שיתופי פעולה וסיוע בזיהוי ואיתור קשיים הקשורים לבריאות נפש
שיטה: הקמת וליווי של רשת תמיכה לצוותי החינוך
תכנים מרכזיים: אתגרי גיל ההתבגרות, זיהוי מצוקה רגשית, תקשורת מקרבת וסמכות, התמודדות עם חסמים, חמלה עצמית ומיינדפולנס, התמודדות עם מעברים ושינויים.
קהל היעד: צוותים מהחינוך הפורמאלי והבלתי פורמאלי לנוער וצעירים

4. השתלמות מקצועית לעובדי מחלקת רווחה גורם מפעיל: קמפוס המרכז הישראלי להתמכרויות
מטרה: מתן כלים וידע לניהול שיחה עם פונים בנושא שימוש בחומרים והתנהגויות ממכרות, לתשאל, להערכת דפוסי השימוש ולתכנון המשך התערבות.
שיטה: השתלמות ממוקדת בת 3 שעות
תכנים מרכזיים: רקע על התפתחותה של התמכרות, רצף השימוש, כלים לתשאל ושיח אפקטיבי בנושא שימוש בחומרים/התנהגויות ממכרות.
קהל היעד: עובדים סוציאליים

5. הכשרה מקצועית בתחום ההתמכרויות לצוותי טיפול ועו"ס גורם מפעיל: קמפוס המרכז הישראלי להתמכרויות
מטרה: העמקת הידע והכלים של מטפלים בבני נוער וצעירים לזיהוי, תשאל והערכת מצב המטופלים, לניהול שיח אפקטיבי והעלאת מוטיבציה ומסוגלות לשינוי.
שיטה: 3 ימי השתלמות
תכנים מרכזיים: מודעות וחיבור לעמדות אישיות, הכרות עם סוגי החומרים הרווחים ועם סוגי ההתנהגויות הממכרות, הכרות עם רצף השימוש, רכישת כלים לשיח אפקטיבי, לתשאל, הערכה, גיוס לשינוי ולביצוע התערבויות ראשוניות לקידום תהליך השינוי.
קהל היעד: מטפלים

פעולות עם בני נוער וצעירים ברשות

1. תנופה - הגדלת אחוז השתתפות של נוער בפנאי מאורגן גורם מפעיל: מועצת ארגוני הילדים והנוער
מטרה: העלאת מספר המשתתפים בפעילויות פנאי מאורגנות (ערכיות חינוכיות) בשעות הפנאי.
שיטה: הטמעת רכזת גיוסים במחלקת הנוער ברשות, ביצוע סקר הממפה את תמונת המצב של אחוז השתתפות בפנאי מאורגן ברשות, הטמעת מערכת מידע CRM ומערכת רישום למסגרות הפנאי המאורגן; ייזום וניהול התערבויות רותמות לבני נוער, צוותי הוראה בית ספריים והורים; הכשרת וליווי מסגרות פנאי מאורגן על ידי ניהול קהילה מקצועית של רכזי ארגוני ותנועות הנוער בעיר.

תכנים מרכזיים: שלושה גלי גיוס בשנה הכוללים יריד דוכנים והפעלות למטרת חשיפה ורישום, העברת פעילות רציפה במשך כחודש בכיתות היעד על ידי מסגרות הפעילות; הכשרות לרכזי ארגוני ותנועות הנוער בנושאי חשיבות החיבור אל החינוך הפורמלי, שיווק והנעת בני נוער

במדיה החברתית, שימוש בכלים טכנולוגיים לרתימת נוער, מעקב ומדידה; הכשרה למדריכי נוער בנושאי יצירת קשר ראשוני ושיווק אפקטיבי; חשיפת צוותי הוראה למסגרות הפנאי המאורגן, חשיפה של הורי קהל היעד אל המסגרות הנ"ל; שיתוף פעולה צמוד עם בתי הספר על ידי שיבוץ אירועי גיוס בגאנט השנתי.
קהל היעד: בני נוער, צעירים, צוותי חינוך, הורים.

2. סדנאות חוסן לצעירים ונוער

גורם מפעיל: "הדספייס" - קידום בריאות נפשית בקרב צעירים
מטרות: מתן מענים לפיתוח חוסן וקידום בריאות נפשית בקרב נוער וצעירים
השיטה: סדנאות מודולריות קבוצתיות המתמקדות בצמצום גורמי סיכון
תכנים מרכזיים: דימוי עצמי ודימוי גוף, חרדת בחינות, התמודדות עם חרדה, מיומנויות חברתיות, מגדר ומיניות, מעברים.

קהל היעד: בני נוער, צעירים

3. קבוצות חוסן להורים צעירים

גורם מפעיל: "הדספייס" - קידום בריאות נפשית בקרב צעירים
מטרות: הנגשת שירותי בריאות הנפש, נירמול ותיקוף אתגרי הורים, הורדת סטיגמה מטיפול נפשי.

שיטה: סדנאות חד פעמיות וסדנאות תהליכיות – בין 5-8 מפגשים בני שעה וחצי.

תכנים מרכזיים: הורים למתבגרים – שימוש בכלים מגישת הסמכות החדשה וטיפול מבוסס מנטליזציה בכדי להעניק להורים כלים להתמודד עם האתגר המורכב של הורות לילדים בגיל ההתבגרות. מעברים – בקבוצה מוסברים תהליכים פסיכולוגיים של גיל ההתבגרות באופן כללי, ודיונים בהשלכות הורות שלהם והמשמעות של המעבר בחיי הנער. – מעבר לחטיבה, מעבר לתיכון, סיום בית-ספר וכו'.

קהל היעד: הורים, משפחות צעירות

4. דלת פתוחה לצעירים

גורם מפעיל: "הדספייס" - קידום רווחה רגשית ובריאות נפשית בקרב צעירים
מטרות: הנגשה של שירותי בריאות הנפש, הורדת סטיגמה מפני טיפול נפשי.
שיטה: השירות המוצע הינו שירות ייעוץ חד-פעמי של חצי שעה עם איש טיפול בעל התמחות בעבודה עם בני נוער וצעירים. מדובר בשירות ייעוצי שאינו טיפולי קליני, המהווה מפגש שבעיקרו הורדת חסמים אל מול אתגרים וחשיבה על תכנית פעולה והכוונה מתאימה.

תכנים מרכזיים: עבודה ייעוצית עם תכנים שמביא הצעיר.ה

קהל היעד: צעירים

פעולות בקהילה

1. סדנאות בנושא חוסן ומניעת התמכרויות לקבוצות בקהילה

גורם מפעיל: מרכז מיטיב לחקר וליישום הפסיכולוגיה החיובית
מטרה: מיקוד בחוזקות אישיות וטיפול ומימוש גורמי חוסן ועמידות בקהילה.
שיטה: הכשרות מודולריות ומשתנות בהיקפים ובשעות (בין 4-15 מפגשים)
תכנים מרכזיים: פיתוח חוסן, הנעת תהליכי שינוי, וויסות רגשי, חיזוק החוזקות ומציאת משמעות.

קהל היעד: הורים, משפחות צעירות, מתנדבים, רכזי נוער וכו'

2. הרצאות שונות בנושאי התמכרויות וחוסן

גורם מפעיל: מרכז מיטיב לחקר וליישום הפסיכולוגיה החיובית

מטרה: מתן מידע וכלים לקהילה

שיטה: הרצאות חד פעמיות בזום/במפגש

תכנים מרכזיים: מגוון הרצאות בנושאי פסיכולוגיה חיובית להורי הגיל הרך, להורים לגיל ההתבגרות, לחץ ושחיקה בראי הפסיכולוגיה החיובית, סדנאות משוב וחוזקות, מניעת התמכרויות באמצעות פסיכולוגיה חיובית.

קהל היעד: הורים, משפחות צעירות, מתנדבים, רכזי נוער וכו'

3. הרצאות מידע בנושא התמכרויות

גורם מפעיל: קמפוס המרכז הישראלי להתמכרויות

מטרה: מתן מידע וכלים לקהילה

שיטה: הרצאות חד פעמיות בזום/במפגש

תכנים מרכזיים: רקע על התפתחותה של התמכרות, הצגת רצף השימוש, השפעת חומרים שונים ועוד

קהל היעד: כלל הקהילה

פעולות מזעור נזקים

1. סדנאות והרצאות בנושא מזעור נזקים

גורם מפעיל: עדיין לא נקבע

מטרה: מזעור הנזקים הכרוכים בשימוש בחומרים ובהתנהגויות ממכרות

שיטה: עדיין לא נקבע

תכנים מרכזיים: עדיין לא נקבע

קהל היעד: בני נוער, צעירים, צוותי חינוך, הורים

מיפוי ושיפור תהליכי זיהוי, הפנייה וטיפול

1. הכשרת זהירו"ת (זיהוי, התערבות ראשונית ותכנון טיפול) לאנשי "קו ראשון"

גורם מפעיל: קמפוס המרכז הישראלי להתמכרויות

מטרה: מתן כלים וידע לניהול שיחה עם בני נוער בנושא שימוש בחומרים והתנהגויות לצורך מניעת שימוש ראשון ו/או מניעת התדרדרות ברצף השימוש ופיתוח דפוסי שימוש מסוכנים.

שיטה: השתלמות ממוקדת בת 3 שעות

תכנים מרכזיים: רקע על התפתחותה של התמכרות, הצגת רצף השימוש וכלים לזיהוי דפוסי השימוש של בני הנוער, הערכת רמת הסיכון ודרכי הפניה לטיפול, וכן כלים לשיח עם בני נוער וצעירים על שימוש בחומרים/התנהגויות ממכרות.

קהל היעד: כלל המבוגרים העובדים עם בני נוער וצעירים

2. מיפוי ומיסוד תהליכי התערבות וטיפול ברשות

גורם מפעיל: המרכז הישראלי להתמכרויות

מטרות: פיתוח והטמעת תהליכי זיהוי והתערבות ברשות

שיטה: בניית תרשים זרימה על ידי גורם רשותי שימונה לעניין, על מנת לתת מענה אחיד למקרים השונים של זיהוי שימוש בקרב צעירים ונוער - החל מהתערבות "קו ראשון" ועד הפניות דחופות לטיפול

תכנים מרכזיים: מיפוי משותף של מענים קיימים ונהלים קיימים, כתיבת תרשים הזרימה, אישור התרשים ברשות והטמעתו באגפים השונים

קהל היעד: צוותי חינוך, עובדי רשות, אנשי "קו ראשון"