



# חוברת מענים פסיכוסוציאליים בזמן מלחמת חרבות ברזל



# חוברת מענים פסיכוסוציאליים בזמן מלחמת חרבות ברזל

החוברת מרכזת מגוון שירותים ומענים  
אשר נאספו על ידי מרכז משאבים  
במהלך מלחמת חרבות ברזל.

*\*\*אתשומת ליבכם, החוברת תמשיך ותעודכן מעת לעת בהתאם  
לאפשרויות הנוספות שיאספו.  
\*\*תאריך עדכון אחרון- דצמבר- 2024*

## תוכן עניינים

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| טלפונים לחירום ולקווים חמים .....     | 3  |
| מענים לחיילים ולמשרתי המילואים.....   | 4  |
| מענים למבוגרים.....                   | 11 |
| מענים לסטודנטים.....                  | 16 |
| מענים לילדים ולבני נוער.....          | 16 |
| מענים לנפגעי הנובה.....               | 19 |
| מענים לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית..... | 19 |
| מענים לקהילה הגאה.....                | 20 |
| מענים להתמודדות נפשית עם אובדן .....  | 21 |

## טלפונים לחירום ולקווים חמים

• משטרה 100

• מגן דוד אדום 101

• מכבי אש 102

• חברת חשמל 103

• ער"ן -עזרה ראשונה נפשית 1201 או בכתובת: לחצו לקישור >

• דרך סיוע - אלימות במשפחה: 1-800-255-111

• מוקד המידע והסיוע של משרד הרווחה: 118 (גם בשעת חירום)

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

• **מענה דרך הצבא** - מענה טיפולי דרך הצבא הוא תמיד המלצה חשובה. הוא חינמי, איכותי, ולא.נשי ברה"ן הצה"לי יש יכולת לסייע במגוון דרכים שלמטפל/ת אזרחי/ת אין, מסיבות טכניות. מעבר לכך, יש משמעות בירוקרטית לרישום הפנייה במערכת הצבא, במקרה ויהיה צורך בסיוע נפשי בהמשך ובתביעה לנכות למשרד הביטחון.

• **מטיב** - טיפול ארוך טווח ללא עלות אשר מתקיים ברחבי הארץ.  
פרטים ליצירת קשר - 02-5952240

• **חוות החוסן "רטורנו"** - שיקום, ליווי, טיפול. גם אם עדיין לא השלמתם את תהליך ההכרה, במידה ואובחנתם עם תסמינים פוסט טראומטיים ניתן להתקבל לתוכנית. חוות רטורנו ממוקמת בבית שמש.  
פרטים ליצירת קשר - יצחק - 058-6000881

• **עמ"ך** - 12 מפגשים טיפוליים ללא עלות ברחבי הצפון או באמצעות מענה מקוון.  
פרטים ליצירת קשר - נהריה - 04-6665566, קריות - 04-8766967,  
חיפה - 04-8375649

• **מבצע "הקשב"** - עזרה נפשית ראשונית עבור נפגעי מבצע חרבות ברזל: 10 מפגשים טיפוליים בעלות של 70 ש"ח למפגש. הטיפול ניתן ברחבי הארץ.  
פרטים ליצירת קשר בקישור הבא:  
<https://www.hakshev.com>

• **מוקד בריאות הנפשי הצה"לי** - מוקד טלפוני הפעיל 24/7 ללא עלות עבור חיילים ואנשי מילואים בשירות פעיל.  
פרטים ליצירת קשר - 6690\*

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

- **הקליניקה של המרכז הלאומי לטראומה וחוסן באוניברסיטת תל אביב**  
- הקליניקה מקבלת פניות של אנשי מילואים משוחררים. התשלום עבור טיפול לאזרחים פרטיים הינו 50 ש"ח למפגש.

ניתן ליצור קשר טלפוני עם הקליניקה בימים ראשון עד חמישי בין השעות  
9:00 - 20:00

טלפון לבירורים: 03-6406900 או 050-2874955. אתר:  
<https://people.socsci.tau.ac.il/mu/traumaresilience/>

### • זכאות להחזר על טיפול פרטי זוגי-

במסגרת ההטבות למשרתי המילואים, ניתן לקבל 1500 שקלים החזר על טיפול זוגי בנוסף ל1500 שקלים החזר על טיפול פרטני למטופל או למי מבני משפחתו (בת/ן זוג או ילד/ה עד גיל 14). שימו לב שיש להגיש בפעם אחת בלבד את כל הבקשה להחזר של כל מענק, כך שיש לרכז את הקבלות יחד.

- להגשת בקשה להחזר כספי על טיפול זוגי:

<https://wiz.medone.idf.il/MU/m/6752D2QGMB>

- להגשת בקשה להחזר כספי על טיפול רגשי למשרת/ת מילואים או לבני משפחתו/ה:

<https://wiz.medone.idf.il/MU/m/zzssulwez7>

### • לריכוז זכאויות רבות ונוספות של משרתי המילואים מהצבא:

<https://www.miluim.idf.il/articles-list/%D7%9E%D7%92%D7%95%D7%99%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%90%D7%99%D7%9D>

- **מעבר בטוח - נט"ל ומשרד הביטחון - מציעים טיפול פרטני קצר (12 מפגשים) במסגרת נט"ל. 1800-363-363**

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

• **אדוות להחלמה** - טיפול לילדי מילואימניקים. הקליניקה לקהילה במחלקה לפסיכולוגיה בבר אילן מציעה התערבות משפחתית קצרה להתערבות עם קשיים ולחצים בעקבות המלחמה. ההתערבות מיועדת לילדים בגילאי 3-12 ולהוריהם וכוללת 4-5 מפגשים, עם ההורים ולעיתים גם עם הילדים.

המפגשים יתקיימו בבר אילן וכוללים מילוי שאלונים. נכון להיום ההתערבות מוצעת ללא תשלום. לפרטים: family.center@biu.ac.il

• **מטפלים באהבה** - קבוצה של מטפלות ים ממגוון תחומים שמוקירים ומעריכים את המסירות של חיילים ומילואימניקים ומבקשים להירתם ולעזור להם לשוב לשגרת החיים שלכם באופן המיטבי - מבחינה אישית, משפחתית, מקצועית ותעסוקתית. ברשימה נמצאים מטפלים. ות המציעים טיפול מסובסד בן 10 מפגשים בסכום התואם להחזר המתקבל מהצבא (1500 ש"ח), כך שיכוסה באופן מלא על ידי ההחזר מהצבא. ליצירת קשר:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ogTWzHK96WYWpxjwRFSI6ReZqnRE1wBRiOkAc\\_4RrWA/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ogTWzHK96WYWpxjwRFSI6ReZqnRE1wBRiOkAc_4RrWA/edit?usp=sharing)  
לבירורים נוספים - זהר 0527014283

• אם את/ה מטפל/ת הרוצה להצטרף לרשימת המטפלים בפרויקט ויש לכם ביטוח מקצועי - הירשמו כאן:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLu699GH81HpoapjsnviLLYnRvmTQesp0UllbMrGtCgevULg/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLu699GH81HpoapjsnviLLYnRvmTQesp0UllbMrGtCgevULg/viewform?usp=pp_url)

לבירורים ניתן לפנות לשרה גוברין: 052-2818606

• **אור כי יהל - טיפול נפשי לשיריונרים, לוחמי חטיבה 188.** אמו של סרן יהל גזית, סגן מפקד בחטיבת שריון שנפל בעזה, הקימה את "אור כי יהל" - מיזם שמטרתו לתת מענה טיפולי נפשי ללוחמי החטיבה. מיה, פסיכולוגית במקצועה, חברה לעמותת ברק של חטיבה 188 במסגרת הקמת הפרויקט. במסגרת המיזם, תינתן האפשרות לקבלת טיפול ללא תשלום לכל חייל במהלך שירותו הסדיר, בשנת הקבע או שנת השחרור הראשונה. הטיפול יינתן בתיאום מול מערך בריאות הנפש בצבא. לפרטים נוספים מיה גזית:

052-5531825

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

• **היחידה לתגובות קרב** - פרטים ליצירת קשר בטלפון : 03-6401400

• **מכון הקבע- סיוע נפשי לאנשי קבע ומשפחותיהם ללא עלות ברחבי הארץ.**

פרטים ליצירת קשר בטלפון: 07-686000010

• **נט"ל- טיפול פרטני של 12 מפגשים ללא עלות ברחבי הארץ.**  
פרטים ליצירת קשר בטלפון: 1800-363-363

• **טיפול נפשי אגף השיקום של משרד הביטחון- טיפולים רגשיים במימון/**  
בסבסוד משרד הביטחון ברחבי הארץ.  
פרטים ליצירת קשר בקישור הבא:

<https://shikum.mod.gov.il/medical/treatment/therapy#3>

• **מרחב נשימה בעמק- תוכנית למתמודדים עם פוסט טראומה עקב**  
שרותם הצבאי ו"חרבות ברזל" ובני משפחתם. השתתפות איננה כרוכה  
בתשלום אך מחייבת רישום מוקדם. התוכנית מתקיימת במושב פרזון משק  
42.

לפרטים נוספים:

ליאורה דותן 050-6300138

יעל זיו 054-6633269

טלי בשור 0529555210

• **הקליניקה להתערבות זוגית מודעת PTSD בבר אילן - התערבות זוגית**  
לטיפול בהפרעה פוסט טראומטית, המלווה במחקר. ההתערבות מבוססת  
על קונויטיבי התנהגותי. 15 פגישות שבועיות (75 דקות) בזום, בהם משתתפים  
שני בני הזוג. לפרטים נוספים: עמית - 054-7000283

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

• **מרפאת קמה (המשויכת לבית החולים שלוותר) מקבלים לטיפול כל פנייה על רקע של טראומה (חדשה או ישנה, לא רק מהמלחמה הנוכחית) ו/או אובדן, כולל משרתי מילואים משוחררים. מציעים טיפול ממוקד ותחום בזמן (סביב ה-4-6 חודשים, בהתאם לצורך). צוות טיפולי רב מקצועי. מתאים לחברי כל קופות החולים ומכל אזור בארץ (מי שרחוק מאוד מאזור השרון יוכל לקבל טיפול מקוון בזום).**

פנייה דרך קרן מזכירת המרפאה בטלפון- 09-7470349 פקס: 09-7478628

ימי א'-ד' 8:00-15:30

במידה וזו הפניה מקופ"ח כללית היא צריכה להיות עם קוד 74055 קופות אחרות : L0771.

• **מרכז "קשר עד"- מערך הנפגעים בצה"ל מעניק סיוע מקצועי לנפגעים ובני משפחותיהם. חייגו: 1111 שלוחה 6**

• **ער"ן לחייל מספקת קו סיוע נפשי בטלפון ובוואטסאפ בכל שעות היממה.**

חייגו: \*2201 או 052-8451202

• **הקליניקה של המרכז הלאומי לטראומה וחוסן באוניברסיטת תל אביב- הקליניקה מקבלת פניות של אנשי מילואים משוחררים. התשלום עבור טיפול לאזרחים פרטיים הינו 50 ש"ח למפגש.**

ניתן ליצור קשר טלפוני עם הקליניקה בימים ראשון עד חמישי בין השעות 9:00 - 20:00

טלפון לבירורים: 03-6406900 או 050-2874955. אתר

<https://people.socsci.tau.ac.il/mu/traumaresilience/>

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

• תכנית 'דרור' מכון סאמיט בירושלים, תוכנית שיקומית- טיפולית לנפגעי טראומה צבאית.

• ליווי בדיור - מתמודדים בשלבי חיים שונים המתגוררים בביתם, אך זקוקים לליווי רגשי ושיקומי, ולהנחיה בפיתוח המיומנויות הדרושות לחיים עצמאיים יותר, כגון תעסוקה, לימודים ופנאי. השירות ניתן בירושלים.

• קהילה תומכת- דירה ייעודית לנפגעי טראומה צבאית, מגורים בדירות קבוצתיות עצמאיות המנוהלות ע"י מכון סאמיט. ההתערבות מתקיימת במרחבי חיים שונים תוך נפשיים, תעסוקתיים וטיפוליים חברתיים. טיפול מותאם למתמודדים אשר זקוקים לליווי וזמינות במידת הצורך של צוות לאורך כל היממה. הבית ממקום בירושלים, אך ניתן להיכנס אליו גם מי שאינו מתגורר באזור.

תנאי הקבלה לתוכנית- הכרה כנכה צה"ל ע"י אגף השיקום במשרד הביטחון או 03 של מלחמת 'חרבות ברזל'.

ליצירת קשר- [ronish@summit.org.il](mailto:ronish@summit.org.il)

## מענים לחיילים ולמשרתי המילואים

• **עמותת אמפא- העמותה מפעילה מרכז רפואי שיקומי אינטגרטיבי בשם מדיקל קר בבת ים וסדנאות טיפול בטרומה ללא עלות לחיילי מילואים בבתי מלון ברחבי הארץ.** אמפא מאפשרת למטופלים ליהנות מתוכנית שיקומית אינטגרטיבית רחבה, גוף-נפש-רוח. התוכנית כוללת ריפוי ממוקד, ובנוסף גם כלים מתקדמים לתמיכה, למודעות ולהעצמה. עמותת אמפא מעניקה מגוון טיפולים וסדנאות לחיילים ולמשרתי מילואים:

• סדנאות (ריטריטים) לחיילים ולמשרתי מילואים הכוללים טיפול קבוצתיים ופרטניים בליווי של פסיכולוגים ואנשי מקצוע מהשורה הראשונה בישראל. טלפון להרשמה ולבירורים: שני- 0503333263.

• מגוון טיפולי גוף רוח ונפש לחיילים ולחיילי מילואים- פרטים נוספים בטלפון: 035008899 או בוואטסאפ: 050-425-0198.  
\*\* ניתן לקבל החזר מלא (עד 1,500 ש"ח) בגין הטיפולים דרך הקרן לרווחת המילואימניקים בשיתוף משרד הביטחון באתר:  
<https://mushlam-frontend.wiz.digital.idf.il/m/zzssulweZ7>

• 3 מפגשים סדנאות חוסן בשעות הערב לקבלת כלים לטיפול ולריפוי של הטרומה. פרטים נוספים בטלפון: 035008899 או בוואטסאפ: 050-425-0198.  
\*\* ניתן לקבל החזר מלא (עד 1,500 ש"ח) בגין הטיפולים דרך הקרן לרווחת המילואימניקים בשיתוף משרד הביטחון באתר:  
<https://mushlam-frontend.wiz.digital.idf.il/m/zzssulweZ7>

## מענים למבוגרים

• **המרפאה הלאומית לתמיכה וטיפול נפשי שיב"א - טיפול רגשי עד 12 מפגשים הניתנים ללא עלות ברחבי הארץ.**  
פרטים ליצירת קשר- 072-3553026

• **קופות החולים- מתן מענה טיפולי נוסף לתמיכה רגשית של 3 שיחות טיפוליות על ידי אנשי מקצוע.** הטיפול ניתן ללא עלות באופן מקוון.  
פרטים ליצירת קשר:

- כללית תמיכה נפשית – 2708\* בשעות 7:00-20:00.
- לאומית קו חירום תלם – 0722000272, 054-9292273
- בשעות 8:00-22:00. מענה בוואטסאפ 054-9297695
- לאומית תפארת בית חם בערבית – 04-6111891 בשעות 8.00 - 17.00
- מכבי – דרך תלם 3028\* בשעות: 8:00-22:00.
- מאוחדת – מוקד ארצי 3833\*, 24/7.

• **בתי חולים פסיכיאטריים ומחלקות פסיכיאטריות בבתי חולים כלליים: לחצו לקישור >**

• **קו חירום של הביטוח הלאומי לנפגעי פעולות איבה ובני משפחותיהם וכן משפחות שכולות ומשפחות החטופים והנעדרים-**  
למתן מענה מידי וסיוע בקבלת זכויות. הקו פועל בימים ראשון עד חמישי  
משעה 8:00 עד 17:00.  
טלפון- 02-6269999

• **המוקד הטלפוני של משרד הרווחה והביטחון החברתי בנושא אלימות במשפחה- חיוג למספר 118 - שיחת חינם**  
ניתן גם לחייג לטלפון קווי שמספרו: 077-9208560  
או לשלוח מסרון למספר: 050-2270118  
המוקד נותן מענה 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.  
השירות ניתן בעברית, בערבית, ברוסית ובאמהרית.

## מענים למבוגרים

• **"חיבוק ברזל"** - תמיכה רגשית לצעירים ולצעירות בגילאי 17-27. הטיפולים ניתנים ללא עלות בחוות "רטורנו" בבית שמש. פרטים ליצירת קשר - טליה - 052-4867663

• **קליניקה של המרכז הלאומי לטראומה וחוסן באוניברסיטת תל אביב** - טיפולים פרטניים, קבוצתיים, ליווי תרופתי. עלות סמלית של 50 ש"ח. המענה ניתן באוניברסיטת תל אביב.

ניתן ליצור קשר טלפוני עם הקליניקה בימים ראשון עד חמישי בין השעות 9:00 - 20:00. טלפון לבירורים: 036406900 או 0502874955. אתר: [/https://people.socsci.tau.ac.il/mu/traumaresilience](https://people.socsci.tau.ac.il/mu/traumaresilience)

• **מרפאת קמה (המשויכת לבית החולים שלוותה)** - טיפולים על רקע של טראומה ו/או אובדן, כולל משרתי מילואים משוחררים. הטיפול הינו טיפול ממוקד ותחום בזמן. המענה ניתן ללא עלות בכל רחבי הארץ/ במסגרת טיפול מקוון:

פנייה דרך קרן מזכירת המרפאה בטלפון - 09-7470349  
פקס: 09-7478628. ימי א'-ד' 8:00-15:30

• **תוכנית "יתד" של המחלקה לשירותים חברתיים** - עבור צעירים בגילי 18-27. ללא עלות. הפנייה נעשית דרך עובד/ת סוציאלי/ת במחלקת הרווחה.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לכתובת הבאה: [YATED@MOLSA.GOV.IL](mailto:YATED@MOLSA.GOV.IL)

• **"מרחב מרפא"** - ליווי, טיפול, ושיקום לאוכלוסיות שונות. המענה ניתן ללא עלות ברשפון.

פרטים ליצירת קשר בקישור הבא:  
<https://healingspace.co.il/#model>

## מענים למבוגרים

• קו הסיוע של עמותת "אנוש" - 074-7556155

• קו הסיוע של ער"ן - 1201

• סה"ר - סיוע ברשת.

[/https://sahar.org.il](https://sahar.org.il)

• חמ"ל עירוני- במקרי חירום ניתן לפנות לחמ"ל העירוני בטלפון 106.

• הקליניקה להתערבות זוגית מודעת PTSD בבר אילן- התערבות זוגית לטיפול בהפרעה פוסט טראומטית, המלווה במחקר. ההתערבות מבוססת על טיפול קוגניטיבי התנהגותי. 15 פגישות שבועיות (75 דקות) בזום, בהם משתתפים שני בני הזוג.

הטיפול ניתן באוניברסיטת "בר אילן" ללא עלות.  
פרטים ליצירת קשר- עמית 054-7000283

• תחנות ציבוריות לטיפול זוגי ומשפחתי- בקישור הבא:

<https://tinyurl.com/mv7zdka2>

• השירות להתמכרויות ותוכניות ייחודיות של משרד הרווחה והביטחון החברתי-

טלפון ראשי- 02-5085813

טלפונים נוספים: 02-5065814, 02-5085850

• מרכז חוסן ארצי טיפולי- טיפול ממוקד ללא עלות הניתן על ידי מומחים לטיפול בטרומה.

טלפון- \*5486. שעות הפעילות: ימים א'- ה' בין השעות 08:00-20:00

## מענים למבוגרים

- **מוקד הסיוע הטיפולי רגשי ממוקד מרחוק של מרכז משאבים - עד 12**  
מפגשים ללא עלות עבור תושבי גליל מערבי, מזרחי וגולן. המענה ניתן  
באמצעות מטפלים מומחים ממרכז משאבים לטיפול במצבי לחץ וחרדה.  
המוקד פועל בכל ימות השבוע בשעות: 06:00-24:00.

המוקד פועל ב- 4 שפות

- עברית- 04-6900603
- ערבית- 04-7702649
- רוסית- 04-7702650
- אנגלית- 04-7702651

- **טיפול פרטני רגשי פרונטלי ממוקד חרדה וטראומה של מרכזי החוסן**  
**גליל מזרחי ומערבי, בהפעלת מרכז משאבים לתושבים ולמפוני רשויות**  
**גליל מזרחי ומערבי- הטיפול ניתן ללא עלות.** יש למלא את הפרטים בקישור  
הבא:

<https://forms.gle/3i4Zw5Wu3dHk2AqH8>

- **ארגון planeththerapy מעניק עד 6 מפגשי תמיכה רגשית ללא תשלום-**  
ארגון התנדבותי ללא מטרת רווח שמטרתו לקשר בין מטפלים בכל תחומי  
הטיפול הרגשי מרחבי העולם לאלו בישראל שמתמודדים עם האתגרים  
הנפשיים שהביאה איתה המלחמה. השירות מיועד לכל ישראלי שחי בארץ  
ומתמודד עם האתגרים הנפשיים שבעקבות המלחמה ולישראלים  
המתגוררים בחו"ל והושפעו ישירות מהמלחמה.  
ניתן לקבל 6 מפגשי תמיכה רגשית ללא תשלום, אין צורך בהמצאת אישורים.  
פרטים נוספים באתר האינטרנט:

[/https://planeththerapyglobal.org/our-therapists](https://planeththerapyglobal.org/our-therapists)

- **עמותת "אותות" בשיתוף בית ספר לעו"ס אונ' "בר אילן".** טיפול  
CBCT קבוצתי בזום עבור צעירים.ות (18-30) יחד עם אדם קרוב (הורה או  
בן/ת זוג).

טיפול קצר מועד של עשרה מפגשים המסייע בהתמודדות עם טראומה  
ושיפור וחיזוק מערכות יחסים.

לפרטים ושאלות: דור 050-7594769,

[/https://www.otot-il.org.il/hope2024](https://www.otot-il.org.il/hope2024)

## מענים למבוגרים

• **מרכז דוד לטיפול בטרומה ומרכז מטיבת"א מעניקים טיפול מסובסד- טיפול קצר מועד עם צוות מטפלים מנוסה ובפריסה ארצית. הטיפול ניתן לפונים מגיל 14 ומעלה**

לבדיקת זכאות והתאמה השאירו פרטים בקישור הבא:

<https://forms.zohopublic.com/acft/form/Untitled23/formperma/qNe3r0ZW52x99T3-ZbN1YdqOfoiRprLgZx8Vp6JkMnk>

**לעזרה ראשונה נפשית ניתן לקבל סיוע 24 שעות ממוקד מטיבתא בטלפון מספר \*2837**

• **ארגון אנוש- קו מידע של המרכז פועל בימים א'-ה' בין השעות 08:00-19:00.**

טלפון: \*5873 / 074-7556155, במידה ואין מענה, ניתן להשאיר הודעה קולית.

אימייל: [info@enosh.org.il](mailto:info@enosh.org.il)

• **מכון ישראלי לפסיכולוגיה יונגאית ע"ש אריך נוימן- טיפול ללא עלות לקרובי החטופים, למפונים, לבני משפחות השורדים ולנפגעי המלחמה שאינם מקבלים תמיכה נפשית דרך המדינה. במסגרת המכון מוצע טיפול נפשי באזורים שונים בארץ, בקליניקה או בזום. לפרטים נוספים וקבלה לטיפול נין לפנות אל-**

תמר סלע- 054-4666178

ד"ר ניצן שרירא- 052-5546022

**\*\* השירות מיועד לילדים, נוער ומבוגרים**

## מענים לסטודנטים

• דקן הסטודנטים במוסד הלימודים- טיפולים רגשיים

## מענים לילדים ולבני נוער

• **היחידה להתערבות במשבר לילדים ונוער מרכז רפואי "העמק"-**  
מעטפת טיפולית לילדים בגילאי 6-18 ולבני משפחותיהם. טיפול אינטנסיבי  
וקצר מועד עד 6 שבועות, 2-3 טיפולים בשבוע. השירות ניתן ללא עלות במרכז  
הרפואי "העמק".  
פרטים לצירת קשר- ד"ר איל סמואלס- [ayol\\_clalit.org.il](http://ayol_clalit.org.il)

• **המחלקה לשירותים חברתיים- תוכניות טיפול מערכתיות לכל  
המשפחה- נתיבים להורות, ראשית.** הטיפולים ניתנים ברחבי הארץ ללא  
עלות.  
הפנייה נעשית דרך הרווחה.

• **המחלקה לשירותים חברתיים- המרכז לגיל הרך-** הטיפולים ניתנים  
ברחבי הארץ ללא עלות.  
הפנייה נעשית דרך הרווחה.

• **בריאות הנפש ילד ונוער-** טיפולים ארוכים טווח, מומחיות גבוהה וליווי  
מערכתי. הטיפולים ניתנים ברחבי הארץ ללא עלות.  
הפנייה נעשית דרך רופא המשפחה

• **התפתחות הילד-** טיפולים עד גיל 10. הטיפולים ניתנים ברחבי הארץ ללא  
עלות.  
הפנייה נעשית דרך רופא המשפחה.

• **קופות החולים-** טיפול רגשי הניתנים על ידי מטפלים עצמאיים. הטיפולים  
ניתנים ברחבי הארץ בהשתתפות כספית סמלית.  
הפנייה נעשית באופן עצמאי דרך אתר האינטרנט של הקופה.

## מענים לילדים ולבני נוער

• המטה הלאומי להגנה על ילדים ונוער ברשת: לחצו לקישור >

• על"ם: לחצו לקישור >

• מרכז מצמיחים למניעת אלימות במערכת החינוך: לחצו לקישור >

• בית בטוח לנוער בסיכון: לחצו לקישור >

• נע"ן – נוער עונה לנוער

ימים א' – ה' 17:00 – 20:00, טל: 1-800-22-3011

טל: 02-6249979, טל: 02-6249959

• ל.ה.מ – עמותה למניעת התדרדרות נערים

שמואל הנביא, 4 קרית אוננו, טל: 03-6351819

• עמותת ילדים בסיכוי: לחץ לקישור >

• נציב קבילות ילדים במוסדות

ת.ד. 22801. תל אביב, טל: 03-6481931

מע"ן - מסגרת טיפולית-לימודית לנוער בגילאי 14-18 שנשרו ממערכות אחרות.

טל: 03-6203217

## מענים לילדים ולבני נוער

• טיפול אונליין בילדים נפגעי טראומה - מרכזי החוסן - טיפול אונליין ממוקד

טראומה לילדים וילדות - מרכז חוסן: לחצו לקישור >

• מרכז סיוע למניעת ניצול מיני מסחרי של בני נוער וצעירים: לחצו לקישור >

• כפר הנוער בישראל - אתר מסגרות: לחצו לקישור >

• עמותת אלוט: לחצו לקישור >

• שפ"ח - שירות פסיכולוגי חינוכי, עבור טיפול בילדים מתחת לגיל 6 לינק להרשמה לשירות באזור גליל עליון -

<https://forms.galil-elion.org.il/426/?preview=d5ew6s16a41w15>

• שירות פסיכולוגי משלים המועצה האזורית גליל עליון- טלפון לקביעת מפגש עם פסיכולוג 04-6954232 ובדוא"ל [shapam@galil-elion.org.il](mailto:shapam@galil-elion.org.il)

## מענים לנפגעי הנובה

• **איזון ארנה** - סיוע וטיפול מקצועי הניתן ללא עלות לשורדי המסיבות ובני משפחותיהם. המענה ניתן בהרצליה.  
טלפון לקבלת פרטים נוספים - 052-2207221

• **עמותת "safe heart"** - העמותה מציעה טיפולי עומק-נפשיים הכוללים לפחות 24 טיפולים פרטניים לכל פונה ששרד.ה את אירועי ה-7 באוקטובר, עם מטפלים מוסמכים. בנוסף מציעים סדנאות, טיפולים קבוצתיים, ליווי למשפחות. המענה ניתן ללא עלות ברחבי הארץ.  
• טלפון לקבלת פרטים נוספים - 03-3110923

• **"לב השרון"** - מערך לטיפול בטרומה. טיפול ממוקד ללא עלות למשתתפי מסיבות הטבע בדרום. המענה ניתן בצורה משה.  
ניתן לקבל פרטים נוספים בכתובת הבאה:  
amaliab@lev-hasharin.co.il

## מענים לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית

• **לב השרון המרכז הרפואי לבריאות הנפש** - טיפול יום קצר מועד הניתן ללא עלות בצור משה.  
פרטים ליצירת קשר - 09-8345666

• **מרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית** - מוקד סיוע מקוון ללא עלות לייעוץ והכוונה.  
פרטים ליצירת קשר - 1202\* נשים / 1203\* גברים  
whatsapp: 052-8361202  
לאתר: <https://www.1202.org.il>

• **מרכז מיטל לטיפול בילדים ונוער נפגעי תקיפה מינית בירושלים:**  
לחצו לקישור >

• **מוקדי סיוע לילדים נפגעי תקיפה מינית באתר "מידע אמין על מין"** -  
רשימת מרכזי טיפול ואבחון פגיעה מינית קווי חירום וייעוץ: לחצו לקישור >

## הקהילה הגאה

• **יש עם מי לדבר** - קו סיוע לחברי הקהילה הגאה: טל. 03-6205591

• **האגודה למען הלהט"ב: לחצו לקישור >**

• **תמיכה בהורים של להטב וקשת טרנסית - תהלה: לחצו לקישור >**

• **סיוע ללהט"ב דתיים: לחצו לקישור >**

• **נוער גאה: לחצו לקישור >**

## מענים להתמודדות נפשית עם אובדן

• **'הותיר אחריו חברה' – העמותה לתמיכה נפשית לחברות חללי צה"ל**  
טיפול קבוצתי או פרטני, בבנות או בני זוג אשר איבדו את בני זוגם במהלך שירותם הצבאי (סדיר, קבע ומילואים) וללא קשר לנסיבות מותו: מלחמה, התאבדות, מחלה קשה או תאונות דרכים. העמותה פועלת במימון משרד הביטחון.

טלפון- 050-8298292

• **אגף משפחות הנצחה ומורשת - משרד הביטחון**  
שכול על רקע לחימה, חבלה או מחלה במהלך שירות ביטחוני  
טיפול קבוצתי, פרטני או זוגי עבור אלמנות, יתומים ואחים שכולים במימון אגף משפחות הנצחה ומורשת במשרד הביטחון.  
טלפון- 0307776700

• **מרכז אל"ה להתמודדות נפשית עם אבדן-** מענה טיפולי פרטני, זוגי, משפחתי וקבוצתי וכן יעוץ פסיכיאטרי, לאנשים שחווים כאב נפשי, משברי חיים או טראומה, למשפחות שחוו אבדן פתאומי ומשפחות שכולות.  
טלפון- 03-6910921.  
כתובת מייל- elah@elah.org.il