

לצלול אל המצולות: מבט אישי על הנחיית קבוצה להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם מחלת נפש

מאת: ברוריה הר חול ושוכלמית נוה

הקורס למדנו בבית הספר לשיקום בקריית אונו. המרצות שלנו גב' עמית ימין, גב' איילת מתן וגב' נטע מרגלית, הנחו אותנו איך להקים קבוצת מתמודדים ולימדו אותנו על הסטיגמות הרווחות בחברה ועל האופן שבו האדם מפנים את הסטיגמה ולעתים מפסיק להאמין בזכותו וביכולתו לחיות חיים טובים ומספקים. הלימוד נעשה תחילה דרך בירור העמדות שלנו כלפי חולי נפש. מיד צללנו לעומק העניין והבנו שגם אנחנו מחזיקות בסטיגמות על אנשים שמתמודדים עם מחלת נפש/הפרעה נפשית. למדנו את העוצמה של הפנמת הסטיגמה החברתית על אנשים שמתמודדים עם מחלת נפש בקרבם, וכיצד העמדות הסטיגמטיות המופנמות העצמיות, באופן לא מודע, בקרב אנשים המתמודדים עם מחלות נפש מביאות לצמצום ולעתים אף למחיקת הזהות של האדם, שהייתה לפני פרוץ המחלה. לסטיגמה העצמית השפעה שלילית על הזהות ועל תחושת העצמי והיא גורם מעכב בתהליך ההחלמה של החולים במחלת נפש.

דמיינו את זה. שתי נשים. 5 בבוקר. קר. עדיין חשוך. יוצאות מהבית, מן הצפון הרחוק לכיוון המרכז... משאירות לבעלים משימות. לא לשכוח סוודר. נוסעות ונוסעות. בדרך העיניים מחליפות נופים וצבעים והנה כבר השמש זורחת והשיחה מתפתחת, עולה ומתגלה ממש כמותה. הולכות ללמוד על סטיגמה עצמית. קבוצה. חולי נפש. כל כך הרבה תהיות... מה זו סטיגמה עצמית, כלומר שמענו עליה, אך האנשים שאנו מלווים אותם חיים בקהילה, משתלבים, זה רלוונטי אלינו בכלל? כל כך הרבה כלים אנו מפתחים יום יום עם המשתקמים שלנו, הם יודעים ומכירים את עצמם ואת סביבתם, יודעים לא לקחת ללב. להתעלות מעל זה. לא כולם מושלמים. קבוצה - איך נאסוף קבוצה, מי יבוא? חשיפה? קבוצה של עוד חולים? מה זה יעשה להם? איך אפשר בכלל להציע את זה? חולי נפש - מי משתמש בביטויים האלו עדיין? אומרים מתמודדים, משתקמים. בשביל מה להגיד את המילה הזו? מחלה?

לבוא פתוחים...

גילוי נאות: התובנות האלה הן תוצאה של התהליך המקביל שעברנו אנחנו כמנחות הקבוצה במהלך הנחיית הקבוצה. הלמידה שלנו נעשתה תוך כדי ביסוס העבודה בקבוצה והעמקה של חוויית הלמידה בקבוצה עצמה, בקורס בהדרכה הקבוצתית ובמשוברים

כך התחיל המסע שלנו לגילוי ההתערבות Narrative Enhancement and - NECT Cognitive Therapy for Self Stigma. קבוצה להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם מחלת נפש. את

שקיבלנו על כל מפגש קבוצתי שקיימנו.

התהליך המקביל, כפי שאנחנו רואות אותו, הוא בהרחבת הנרטיב המקצועי שלנו. אנחנו כמו המשתתפים בקבוצה, בחרנו לאתגר את עצמנו, בחרנו לצאת מן המקום המקצועי הבטוח שלנו - פגישות פרטניות עם משתקמים, מתוך תפיסה, אולי, לא מודעת, שאנחנו עושים בשבילם את הטוב ביותר והמפגשים הפרטניים עונים להם על צרכי ההחלמה שלהם, ואולי אין ביכולתם להכיל התמודדויות של חולים אחרים בקבוצה. יצאנו לדרך כדי לבדוק, כדי ללמוד, להתנסות, לתת הזדמנות לעצמנו... גם המשתתפים בקבוצה באו לבדוק. הייתה ספקנות רבה בתחילת התהליך מצדם, ספקנות שהדהדה גם אצלנו בתחילה, כשיותר ממחצית החברים בקבוצה בחרו שלא להשתתף בקבוצה לאחר המפגש הראשון. המשכנו עם החברים שבחרו להמשיך אתנו את המסע להחלמה ויצקנו פרשנות חלופית למחשבה השלילית האוטומטית שעלתה בנו - הצהרנו שנשארנו עם הנבחרת... ושאנחנו סומכות על התהליך...

תהליך העבודה בקבוצה כלל כ-20 מפגשים מדורגים ומובנים באופן שמוביל להרחבת הזהות מזהות מצומצמת, שבה המחלה תופסת נפח עיקרי, משמעותי ולעתים אף את כל הנפח של הזהות, לזהות מלאה ומורחבת, המכילה את כל מרכיביו של האדם. שיא התהליך בקבוצה היה במפגשים הכמעט אחרונים שבהם חברי הקבוצה הוזמנו לספר את סיפורם מחדש בעזרת הכלים והתובנות שרכשו במהלך הקבוצה. על אף הספקנות והחששות שליוו אותנו בתהליך שעברה הקבוצה, החברים עשו את הבלתי ייאמן מבחינתנו (עמדות סטיגמטיות שלנו), רובם סיפרו את הסיפור של עצמם באופן מורחב יותר, יצקו משמעות נוספות וחיוביות יותר,

בהמשך תיאור מקרה.

את העבודה בקבוצה מלווה חוברת עבודה לכל משתתף הבנויה מחמישה פרקים, המבוססים על שלוש גישות עיקריות בתהליך ההחלמה בקרב חולי נפש: הגישה הפסיכו-חינוכית, הגישה הקוגניטיבית והגישה הנרטיבית. העבודה עם החוברת מכתיבה את המבנה ואת התהליך של הקבוצה ומעבירה מסר שזוהי קבוצה לומדת, כמו כן החוברת משמשת עוגן להתערבות, שכן היא מאוד ממקדת בכיוון ובמטרות של ההתערבות, ובכל זאת יש הרבה מקום ליצירתיות, בתוך הגבולות הברורים שהחוברת נותנת.

תהליך גיוס המשתתפים היה להפתעתנו קצר וההיענות הייתה גבוהה. חשוב לציין כי בשביל המשתתפים, להיות בקבוצה עם אנשים אחרים שמתמודדים עם מחלת נפש זה דבר חדש ולא מוכר מאחר שהם גרים בקהילה, בדרך כלל עם משפחותיהם, ואף עובדים בקהילה. מובן שהמפגש יצר הרבה חששות ופחדים באשר לשייכות לקבוצה מסוג זה ו"רק שלא תהיה קבוצה שכל אחד 'שופך' את כאביו כמו בבית חולים". למפגש הראשון הגיעו כ-12 אנשים ולאחריו הייתה ירידה הדרגתית ל-5 משתתפים קבועים ויציבים.

ככל שהמפגשים התקדמו והעמיקו, סדקנו את המיתוסים לגבי אנשים המתמודדים עם מחלות נפש ובכך ערערנו על התפיסות הסטיגמטיות. יחד עם חברי הקבוצה התרגשנו עם כל תובנה חדשה שהתעוררה בהם. לדוגמה, צעיר החברים אומר כי עכשיו הוא מבין כמה בורות יש בחברה סביב מחלות נפשיות, וכיום הוא יכול להתייחס אחרת לאלמות שהופנתה כלפיו משוטרים... "אני

מאמר/חיבור על הקבוצה שלנו. נוכח כל אלו, השתתפותנו בקורס היא אירוע מכונן בנרטיב המקצועי שלנו. בהמשך ישיר לתהליכים המקבילים שעברנו עם חברי הקבוצה, ברגע שקיבלנו את הפנייה לכתוב על התהליך, מיד בלי היסוס, פנינו לאחת המשתתפות שתכתוב גם היא את דבריה על התהליך שעברה ודבריה מובאים בהמשך.

מתוך ההבנות האלה, שכאמור היו עוד בחיתוליהן, התחלנו ללמוד כיצד להפעיל את הכלי המדובר: התערבות קבוצתית להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם הפרעות נפשיות קשות, או בקיצור: הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית. קבוצה זו "מהווה הזמנה לאנשים המתמודדים עם מחלת נפש קשה (SMI - Severe Mental Illness) לשוב ולקחת חלק אקטיבי במסע ההחלמה שלהם, שבמהלכו יוכלו לחקור איך הסטיגמה החברתית משפיעה על תפיסתם את עצמם וללמוד דרכים לאתגר תפיסה עצמית זו" (ימין, רועה, יאנוס וליסקאר, 2012).

נתאר כעת כמה מן התמות המרכזיות שעלו במהלך המפגשים ויצרו שיח מרתק ומפרה בין אדם לעצמו, לחבריו בקבוצה ואתנו:

"אי אפשר להחלים ממחלת נפש! זה לכל החיים" - אמירה שביטאה אחת המשתתפות ויצאה נגד המושג החלמה שלמדנו יחד. המשתתפים ניהלו שיח על תהליך ההחלמה מללמוד לחיות עם המחלה ולהתמודד עם הקשיים, ללמוד להשלים עם המחלה ומה מסייע להגיע למצב זה. ועד ביטויים של כעס ואי יכולת לקבל תפיסות של החלמה - "הכול סתם מילים ולא אמת". מנגד, היה שיח

קיבלתי מכות משוטרים כשהייתי בפסיכזוה, עד היום האמנתי שזה בגלל שהתנהגתי באופן סוטה מהמקובל. זה נטע בי הרבה ייאוש הבנתי כמה המחלה שלי חמורה. הם לא ראו שיש בן אדם מולם ואני חשבתי שאני באמת חיה. היום אני מבין שאולי הם לא ידעו איך לפעול ופעלו מתוך סטיגמה עלינו..." חברה אחרת שיתפה: "כשהייתי אמורה להשתחרר מהמחלקה לאחר אֶשפוז ממושך ובכיתי מרוב התרגשות, אז הצוות מיד ניגש והציע לי זריקת הרגעה". חברה אחרת מגיבה: "באשפוז מישוה רק רצה לשיר ולשמוח ומיד השתלטו עליי", היא מוסיפה כי היא מבינה שגם אביה מדבר ממקום של מיתוסים וסטיגמות לגבי היכולות שלה: "כשאני בדפרסיה אני כל הזמן מרגישה לא שווה ולא מסוגלת לכלום, אפילו לדברים פעוטים שמפגרים יכולים לעשות..." דברים אלה הפנימה מאביה.

הרחבת הנרטיב המקצועי שלנו בא לידי ביטוי גם בתפיסה שלנו את עצמנו כמנחות קבוצה קשובות, מכילות ומאפשרות מגוון דעות ועמדות בקרב החברים בה. כל אחד מן החברים התחיל מנקודת מוצא אחרת ועשה תהליך עם עצמו תוך אינטראקציה מתמדת עם חברי הקבוצה האחרים ואנחנו כמנחות אפשרנו זאת. תהליך דומה עברו חברי הקבוצה, כשהרגישו שיש מקום להשמיע כל עמדה, ואין נכון או לא נכון (שמנו דגש על אופן אמירת הדברים - בצורה מכבדת ושאינה פוגעת באחרים), אווירה שאפשרה לכל אחד מן החברים לבחון את עמדותיו ואת הסיפור על עצמו שהוא מחזיק.

בנוסף לכך, התמיכה וההעצמה שקיבלנו ממנחות הקורס היו חלק בלתי נפרד מחוויית ההצלחה שלנו, וכן גם הפנייה אלינו לכתוב

המחשבה ולתרגל אותו ממש כמו חיזוק שריר בגופנו.

"אתה נשאר עם האמונה והידיעה שיש לך היכולת לבנות רפסודה חדשה כשנצטרך, כמו אחרי משבר אוספים את עצמנו מחדש, כמו כד שנשבר לרסיסים וצריך עכשיו לאסוף אותם ולהדביק... אולי הרסיסים הם אותם חלקים בזהות שלך שמתגבשים לזהות אחת... כן ולפעמים נדרש זמן עד שמצליחים להדביק, אבל זה קורה"... - במהלך הפרק הנרטיבי המשתתפים בקבוצה זיהו בנקל את הכוחות שלהם ושל המשתתפים האחרים. נוצרה מן תחושת יחד של הרבה כוחות ואמונה בדבר השינוי שיכול להתרחש: "מרגש לראות איך הסיפור שלי נוגע בכל אחד פה". היה הרבה שיח על השבר והקושי, שרק ממנו הצליחה לבוא הידיעה בנוגע לגיבוש של הזהות המחודשת: "כמו הסביון שעושים לו "פנוו" (רוח) והוא עף, כך צריך לגרש את כל הסטיגמה הזו, אבל זה יכול לקרות רק כשהוא בשל לכך".

נביא כעת תיאור של משתתפת מן הקבוצה, כדי לזרות אור נוסף על התהליך שעברה במהלך הקבוצה.

הסיפור של נעמה

נעמה (שם בדוי), בת 40, חד הורית, סובלת ממחלת נפש כ-20 שנה. אם לילדה המצויה בחזקת משפחה אומנת, בשל מצבים פסיכוטיים שחווה נעמה מדי כמה שנים. נעמה היא אישה מטופחת מאוד ואינטליגנטית ומקבלת שירותי דיור מוגן זה כמה שנים. לאורך השנים ניכר כי היא עושה את כל המאמצים כדי להשתקם ולהשתלב בחברה, אך נראה שהעבודה הייתה מוחצנת ותפקודית

על מחלת הנפש. האם המחלה היא הדבר המשמעותי ביותר בחייהם, מנהלת אותם. מגבילה. האם הכול קשור במחלה? למשל בדידות, האם היא פועל יוצא של המחלה או לאו דווקא, או שמא המחלה היא דווקא מחזקת, בונה, משנה את המסלול שהיינו בו?

"אי החשיפה משאירה אותי בתחושת בדידות" - בנושא החשיפה של המחלה עלו הדים שונים לגבי היתרונות של החשיפה לעומת החסרונות. באילו מצבים חשוב לחשוף ובאילו מצבים החשיפה עלולה לפגוע. מה שעלה מאוד חזק הוא תחושת הבדידות שעולה מן הצורך לשמור את הסוד. כך למשל אמרה אחת המשתתפות: "צר עולמי כעולם נמלה, כלומר אין הרבה אנשים שאני יכולה לשתף אותם, כי לא תמיד אנשים מבינים את זה. חושבים שחולי נפש יש להם קרניים, אז אני מבודדת את עצמי וברוב המקרים אני לבד במערכה..."

"הסטיגמה העצמית... זה מציף אותך... לגבי הסטיגמה החברתית, אני יכולה לסגור את הדלת וזה נשאר בחוץ, אבל עם עצמי והסטיגמה העצמית שלי, זה קשה. עם זה אני לא יודעת מה לעשות" - במהלך הפרק הקוגניטיבי היו דיונים בין המשתתפים על מה שביכולתם לשנות ומה שלא. האם אפשר למגר את הסטיגמה החברתית, ואיך אפשר לעשות שינוי שיאפשר לפחות להפחית את הסטיגמה העצמית. המשתתפים העלו חוויות קשות של סטיגמה חברתית ועצמית וגם חששות וספקנות לגבי היכולת לשנות את הסטיגמה העצמית. שיקפנו את הקושי להאמין בשינוי והעלנו השערה שאולי אי-התקווה היא בעצמה סטיגמה עצמית. במהלך התרגול הקוגניטיבי הושמעו קולות על כך שהשינוי כרוך בתהליך ושיש לעבוד על שינוי

חריצות ונחישות - בכך שהיא מתאוששת אחרי כל נפילה ומנסה לחזור לתפקודה הקודם. תחילה ראתה שכנראה יש בזהות שלה עוד חלקים ולאחר מכן מצאה בעזרת חבריה ובעזרת השיח שהיה מכוון כוחות, את החלקים האלה. נעמה ציינה כי החשיפה שהייתה לה קשה כל כך, אִפשרה לה להבין שאין לה מה להסתיר, ושלכל אדם יש את הסיפור שלו והקשיים שלו. נעמה קיבלה מן המשתתפים בקבוצה מסר כי הסיפור שלה משמש מודל של תקווה וכוח בעבורם.

במכתב הפרידה שהענקנו לה בסיום הקבוצה שיקפנו לנעמה את התהליך שחשנו שעברה במהלכה. כך כתבנו לנעמה:

"כאשר איננו מסוגלים יותר לשנות את הסיטואציה, אנחנו ניצבים בפני האתגר של לשנות את עצמנו" (ויקטור פרנקל).

על מנת לסמוך על האחר ולאפשר שינוי משמעותי דרוש אומץ רב. ניכר היה התהליך בו העזת אט אט לבטוח בנו ולשתף. השיתוף שלך היה משמעותי מאוד ואִפשר לחברי הקבוצה להכיר אותך ואת תכונותייך המעולות: תכונות של אחריות, נחישות, חריצות, אהבה ויכולת נתינה. וכמובן ללמוד ממך לנהל את ההפלגה בספינה הזו שלך, במים רגועים וגם במים היותר סוערים, מתוך הבנה שאין באפשרותך לשנות את האחר, אלא לנסות לחולל שינוי בך עצמך, שישפיע על הסביבה שלך...

אנו מודות לך על האמון שרכשת בנו ובחומר הנלמד. על הנתינה לחברי הקבוצה והלמידה הרצינית שלך.

נרצה לאחל לך שתמשיכי להפנים ולתרגל את הכלים שלמדנו, ושאלה יוכלו לעמוד לך לעזר בכל דבר ועניין שתרצי בו, וכך השינוי המיוחל, בוא יבוא."

בעיקרה והיה קושי לדבר עִמה על התחושות, על החוויות ועל הקשיים שמתלווים לשינויים שהיא חווה. תפיסות שונות של החלמה מדגישות את הצורך בשינויים פנימיים ורגשיים שדורשים שינוי בתפיסה העצמית (לכמן ורועה, 2003) ואכן, הקושי "לגעת" בתוך תהליך היה בגדר מקום של תקיעות בתהליך השינוי. עניין זה עלה שוב ושוב בשיחות הפרטניות, אך המצב לא השתנה. נעמה הגיעה עם הרבה חששות לפני המפגש. עלו בה תהיות בעיקר באשר לחשיפה שלה כמתמודדת, לתכנים שיעלו, ולהשתתפות בקבוצה שחולים אחרים מצויים בה. לגביה, קבלה של החברים בקבוצה המהווים מודל של אנשים חולים מצד אחד, ואנשים בעלי ערכים ויכולת נתינה מצד אחר, שיקפו את מה שהתקשתה לראות בעצמה: את היותה אדם חולה אך בעלת זהויות נוספות, כוחות ותעצומות נפש. לאחר המפגש הראשון והשני היא עדיין התלבטה אם להמשיך. כשהתבקשה לאפיין עד כמה היא מרגישה חולה ועד כמה היא מרגישה בתהליך החלמה, היא ציינה כי היא רואה את עצמה בעיקר כ"מחלה" ומתקשה לראות את תהליך ההחלמה בחייה. לאט-לאט עם רכישת הביטחון בתוך הקבוצה, היא סיפרה את סיפורה, נדבך אחר נדבך, וחשפה בין השאר את רגשותיה הקשים באשפוזים בבתי חולים, שבהם הרגישה "בביב הביבים", כדבריה. גם העובדה שבתה אינה בחזקתה עוררה תחושות קשות וכואבות אצל נעמה. באמצעות השיתוף ברגשות אלו, נעמה זכתה לאהדה רבה והתרגשות בתוך הקבוצה, כאשר שוב ושוב חבריה ראו את הכוחות שלה ואת הערכים שהיא מקנה לבתה באופן שהיא חיה ומתמודדת עם הקשיים. ערכים של תקווה, של אמונה ושל נחישות להשיג את מטרותיך - במלחמה הבלתי מתפשרת לחזור ולגדל את בתה, וכן

לסיכום, בניסיונו לתאר את מה שעבר עלינו בחוויה המדהימה של הקבוצה, עולה הדימוי של צלילה בים. זה זמן רב, שהיינו במים הרדודים של השיקום במקומות שהצלחנו לחוש אותם. במגע הרגליים - תכנון זמן, ניהול תקציב, תרופות. ראינו את האופק, חלמנו עליו, חששנו להיכנס, פחדנו לאבד שליטה, שמא מחכה לנו מערבולת סוחפת בפנים שתשלח אותנו אל הלא מודע (או לאשפוז...), חששנו שהמשתקמים שאותם אנו מלווים לא יצליחו לשחות שם או שאולי אין סיכוי שיצליחו? ואם כבר יצליחו, האם ייהנו מן המצולות, יוכלו להבחין במראות השונים, באלמוגים, בזוהר צבעי הדגים? כך חשנו. ובמקביל, המתמודדים נשארו בחוף המבטחים של המחלה שעטפה את הכול ושיתקה את הרצון והאפילה על העיניים שלא לראות שיש עוד מעבר למחלה, שיש "אני". ואז זה בא, יחד נתנו ידיים וצללנו לאט-לאט אל המעמקים. תחילה חששנו מאוד, הרגשנו פחות מוגנים. נאלצנו לצוף. לשחות. החזקנו כולנו חזק את הידיים. והנה זה פלא. כל כך הרבה יופי היה שם. גילינו שאנחנו יודעים לשחות. גילינו שבמים העמוקים צריך להפעיל יותר שרירים. מתעייפים ואולי צריך לעצור לנוח, אך גם רואים מראות שטרם נראו. חווים תחושות שמרחיבות את הלב. מאמינים שמעתה, הכול יכול להיות אחרת. מאמינים בהחלמה.

מקורות

ימין, ע', רועה, ד', יאנוס, פ' וליסקאר, פ' (יולי 2012). התערבות קבוצתית להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם הפרעות נפשיות קשות. שיחות, כ"ו(3), 278-290.

במכתב שקיבלנו מנעמה מספר חודשים לאחר סיום הקבוצה, נכתבו על ידה הדברים האלה:

כשביקשתן מאתנו במפגש הקבוצתי האחרון לכתוב זה לזה, כתב לי אחד מחברי הקבוצה: "היה נחמד לבוא לפגישות עם הנוכחות שלך. תמיד רצינית ואיכשהו בכל פגישה הייתה הרגשה שלמדת משהו שתיקחי אותך הלאה. זה מעורר השראה בעיניי. גם רצינות וגם קלילות. מאחל לך שמחה ונחת בחיים ותזכרי לבקש עזרה כשצריך".

בהתחלה ראיתי את עצמי "קטנה" והמחלה "גדולה", כלומר שליטה מוחלטת של המחלה על חיי. ראיתי את עצמי "חולה" וכן "חולת נפש" במחלה חשוכת מרפא. ראיתי את עצמי בשולי החברה. הסטיגמה העצמית הייתה חלק בלתי נפרד מהסטיגמה החברתית או תוצר שלה.

בין הסטיגמות: "אנשים לעולם לא יכולים להיות בתהליך החלמה ממחלת נפש" סטיגמה שהייתה רווחת במוחי התבדתה לגמרי. אנשים בהחלט יכולים להיות בתהליך החלמה. אני - הדוגמה החיה. בהתנהלות היומית כשהמחשבות שליליות, היגדים חיוביים כמו: "אני עושה כמיטב יכולתי" או "המצב הלא נוח הזה יסתיים בעוד רגע" סייעו לי להדוף את הסטיגמה העצמית.

המפגשים בקבוצה זו גרמו לי הקלה: "אני לא לבד" ו"צרת רבים נחמה" נוכחתי לדעת שההתמודדות היום-יומית היא נחלת עוד רבים. כיום אני תופסת את עצמי "שווה". פיתחתי דעה חיובית כלפי עצמי. המחלה קיימת אך הגדלתי את השליטה בחיי, חיי בעלי משמעות. הרחבתי את השאיפות והתקוות לגבי עתיד, בזכות הביטחון והאמונה ראשית בבורא עולם, אחר כך, בי ולבסוף במטפלים (עו"ס) שעושים את עבודתם נאמנה.

לכמן, מ' ורועה, ד' (נובמבר 2003). התפתחות
הידע על החלמה מסכיזופרניה וממחלות
נפש ממושכות. שיחות, י"ח(1), 38-45.

נכתב בידי: **שולמית נוה**, עו"ס רכזת דיור מוגן
לבודדים. mitinave@gmail.com
ברוריה הר חול, עו"ס רכזת דיור מוגן לבודדים.
gbuka10@gmail.com

המידעון האלקטרוני

העמותה הישראלית לריפוי
בעיסוק מזמינה אתכם להתעדכן
מדי חודש דרך מידעון הנשלח
אליכם בדואר אלקטרוני.

במידעון מידע בנושאים שונים:
חדשות המקצוע, קורסים
והשתלמויות, חדשות מהאקדמיה
ומהשטח ועוד.

הרשמה לקבלת המידעון
דרך העמותה:
www.isot.org.il

להוספה לרשימת התפוצה
(בתחתית דף האתר)