



אופציות פנייה לטיפול רגשי

פנייה לטיפול רגשי עשויה להיות בחירה מורכבת ומבלבלת, במיוחד בחיפוש אחר איש/אשת מקצוע שערים נרגיש בנוח לשתף בהתמודדויות ולהביא חלקים שונים מעצמנו. חשוב שתדעי. יש אופציות שונות לטיפול וניתן לבחור בהן לפי הצרכים והרצונות שלך. במסמך זה, ריכזנו שירותי טיפול מותאמים לקהילה הגאה, המסמך מחולק לטיפולים מסובסדים ולטיפולים פרטניים בתשלום מלא, ובסופו טיפים לבחירת מטפל.ת מתאימה.

טיפולים מסובסדים:

- **שירות סוציאלי- עו"ס להט"ב** - נותנים מענה כחלק משירותי הרווחה בעיר מגוריך, חלקם יושבים בבתי הגאים ([בירושלים](#), [חיפה](#), ב"ש, [ת"א](#)), ואחרים במחלקות לשירותים חברתיים. פרטים נוספים באתר העירייה.
- **מטפלים העובדים עם הסכם של קו"פח** שלך, ניתן לקבל טיפול מסובסד בעלות של 150 ש"ח. דרך [מנוע החיפוש הזה](#) תמצאי מטפלים מוסמכים שעובדים עם הקופה על פי אזור מגורים וקופת חולים.
- **עמותת עמך**, עמותה לניצולי שואה, המציעה טיפולים פרטניים לקהל הרחב. ניתן לפנות אליהם [בלינק](#).
- **מרפאות הסטודנטים** של האוניברסיטאות [בר אילן](#), [אוני' תל אביב](#), [הבינתחומי](#) ו**מרפאת חוסן וטראומה**.
- **הד ספייס** - מספקים טיפולים שונים קצרי מועד עד 15 מפגשים, לגילאי 12-25, בחינם.
- **בלה דואגת** - מספקים טיפול או ייעוץ ראשוני. יצירת קשר במספר 054-9916350 (וואטסאפ בלבד).
- **מרכז מטרי"א** - מרכז אבחוני-טיפולי ייעודי ללהט"ב על רצף השימוש בחומרים והתנהגויות מתמכרות.
- **מערך עו"ס טרנס של עמותת מעברים** - זמינים במספר: 052-477-6707 או דוא"ל:

info@maavarim.org

- **הקליניקה של איגי** - טיפול קליני מסובסד על ידי מטפלות מוסמכות ובעלות רקע בעבודה עם הקהילה הגאה. *המענה נפרד מפעילות הארגון וניתן לחניכים.ות ומתנדבות.ים בארגון. **הקליניקה של רשת ההורים** שלנו, דרכה ניתן לקבל מענה פרטני/וקהילתי להורים לנער להט"ב דרך [טופס הפנייה](#).

טיפולים פרטיים בתשלום מלא:

ההיתרון בטיפול פרטי הוא היכולת לבחור מטפל.ת בהתאם לשיטת הטיפול, ההכשרה, העדפות אישיות והעובדה שהטיפול אינו מוגבל בזמן. תשלום מלא נא בין 300-500 ש"ח. כדי למצוא מטפל.ת ניתן להיעזר ב:

- **הקליניקה של המרכז הגאה**, הטיפולים מסובסדים באופן חלקי, 325 ש"ח לפגישה פרטנית 375 ש"ח לטיפול זוגי/משפחתי. הטיפולים בפריסה ארצית ונעשים על ידי מטפלים מוסמכים העובדים עם הקהילה הגאה.
- ניתן לבדוק עצמאית באתר [פסיכולוגיה עברית](#) / [על הספה](#) ולבחור בקטגוריה של להט"ב פרנדלי, או [ברשימת המטפלים.ות של ברית הלביות](#).

טיפים לבחירת מטפלת או מטפל:

- העדפות אישיות:** חשבי האם יש לך העדפה מבחינה מגדרית או גילאית, ומה יגרום לך להרגיש בנוח יותר בטיפול.
- שיטת טיפול:** ישנן שיטות טיפול שונות כמו פסיכותרפיה קלאסית (שיחות), CBT (טיפול התנהגותי), וטיפולים ממוקדים בטראומה כמו EMDR. כדאי לבדוק מה מתאים לצרכיך ולוודא שהמטפל/ת מוסמכת בתחום.
- הכשרה מקצועית:** חשוב לוודא שהמטפל/ת עברה לימודים מקצועיים מקיפים ובעלת הכשרה מוכרת.
- ניסיון עם להט"ב:** במידת האפשר, חפשי מטפל/ת עם ניסיון בעבודה עם אוכלוסיות להט"ב, כדי להבטיח הבנה מעמיקה של צרכיך.
- חיבור אישי:** התאמה וקשר עם המטפל/ת הם מרכיבים חשובים ביותר בטיפול. אם זה לא עובד עם מטפל/ת מסוים/ת, אל תוותרו- החיבור הנכון מחכה במקום אחר.
- איך אדע אם זה מאצי?** פגישת היכרות עם מטפל/ת היא הזדמנות לבדוק התאמה ואת החיבור ביניכם. לפעמים התחושה ברורה מיד, ולפעמים היא מתבהרת עם הזמן. אפשר להיעזר [בשאלון הבא](#) כדי לעצור ולבדוק עם עצמך איך זה הרגיש.

מקוות שתמצאי את האופציה המתאימה לך ביותר, אנחנו כאן לשאלות נוספות, המערך הפסיכוסוציאלי של איגי