



אופציות פנייה לטיפול רגשי

פנייה לטיפול רגשי עשויה להיות בחירה מורכבת ומבלבלת, במיוחד בחיפוש אחר איש/אשת מקצוע שעומד בגיש בנוח לשתף בהתמודדויות ולהביא חלקים שונים בזהותנו. חשוב שתדעו שיש אופציות שונות לטיפול וניתן לבחור בהן לפי הצרכים והרצונות שלכם. במסמך זה, ריכזנו שירותי טיפול המותאמים לקהילה הגאה, אשר יוכלו להעניק מענה טיפולי ראוי ומותאם. המסמך מחולק לטיפולים מסובסדים ולטיפולים פרטניים בתשלום מלא, ובסופו טיפים לבחירת מטפלת. מתאימה.

טיפולים מסובסדים:

- שירות סוציאלי- עו"ס להט"ב- נותנים מענה כחלק משירותי הרווחה בעיר מגוריך, חלקם יושבים בבתי הגאים ([ברושלים](#), [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](#), [אונ' 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 מטר"א](#) - מרכז אבחוני-טיפולי ייעודי ללהט"ב על רצף השימוש בחומרים והתנהגויות מתמכרות. בטלפון 03-7246362.
- [מערך עו"ס טרנס של עמותת מעברים](#)- זמינים במספר: 052-477-6707 או דוא"ל: info@maavarim.org

טיפולים פרטיים בתשלום מלא:

- ההיתרון בטיפול פרטי הוא היכולת לבחור מטפלת בהתאם לשיטת הטיפול, ההכשרה, העדפות אישיות והעובדה שהטיפול אינו מוגבל בזמן. תשלום מלא נא בין 250-500 ש"ח. כדי למצוא מטפלת ניתן להיעזר ב:
- [הקלינקה 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 בטרואמה כמו EMDR. כדאי לבדוק מה מתאים לצרכיך ולוודא שהמטפלת/מטפלת מוסמכת בתחום.
- הכשרה מקצועית:** חשוב לוודא שהמטפלת/מטפל/מטפל/מטפל עברה לימודים מקצועיים מקיפים ובעלת הכשרה מוכרת.
- ניסיון עם להט"ב:** במידת האפשר, חפשי מטפלת/מטפל עם ניסיון בעבודה עם אוכלוסיות להט"ב, כדי להבטיח הבנה מעמיקה של צרכיך.
- חיבור אישי:** התאמה וקשר עם המטפלת/מטפל הם מרכיבים חשובים ביותר בטיפול. אם זה לא עובד עם מטפלת/מטפל מסוים/ת, אל תוותר - החיבור הנכון מחכה במקום אחר.

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