

תוכנית עמית והתחום הקליני

החטיבה לחוסן ורצף מניעתי

מטרת העל של תוכנית עמית

טיפול בהשלכות המלחמה על חיילים משוחררים סדיר ומילואים, אשר השתתפו במלחמת 'חרבות ברזל', באופן מערכתי, תוך יצירת רצף מניעתי, על מנת לאפשר השתלבות מיטבית מחדש במעגל החיים, התפקודי והתעסוקתי. כל זאת תוך מיצוב משהב"ט כגורם פרו אקטיבי הצופה פני העתיד.



משרד הביטחון

המערכת הצה"לית

אגף
שיקום נכים

אוכלוסייה מאובחנת
הכרה, תגמולים
ושיקום

אגף
חיימ"ש

"אוכלוסייה בריאה" -
מתחת לסף האבחנה
הקלינית

סמכות ניהולית תפעולית

אכ"א/
שער לעתיד

רצף תהליכי הכנה
לשחרור ומעבר
למילואים

מקרפ"ר - ברה"ן/
יחידה לתגובות קרב

טיפול אישי
מניעתי ולאחר
אבחנה

ממד"ה

טיפול במסגרת
ובמפקד

סמכות מקצועית



תוכנית עמית



תוכנית עמית

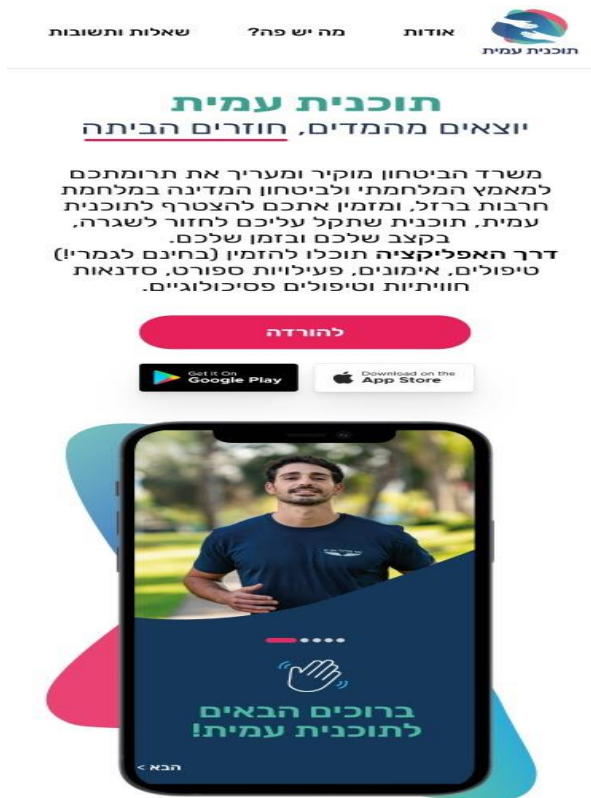
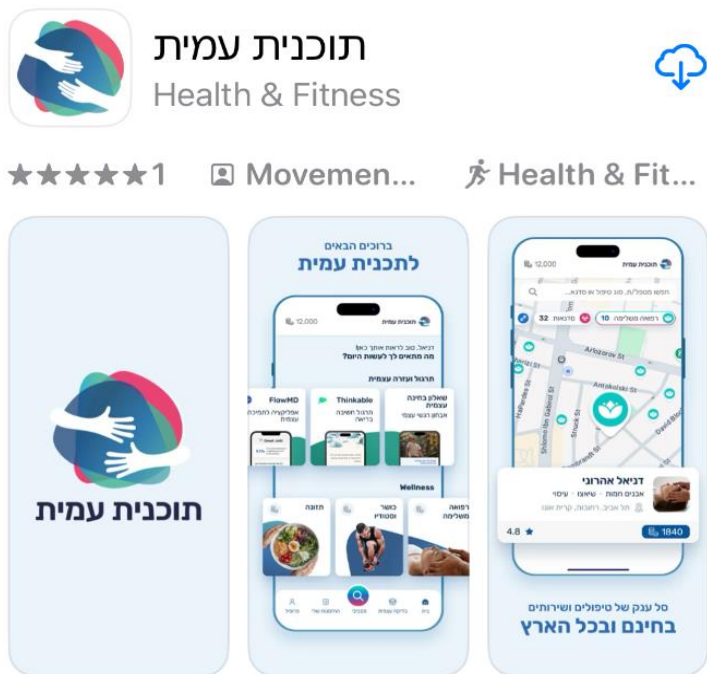
האגף לחיילים
משוחררים ומילואים
משרד הביטחון



הודעה מצה"ל

מסך הבית בדף נחיתה

חנות דיגיטלית של אפל וגוגל



הודעה רשמית מצה"ל ומשרד הביטחון

השקנו את תוכנית עמית! תוכנית חדשה שהוקמה כהוקרה על תרומתכם במלחמה, ותסייע לחזור לשגרה בקצב ובזמן שלכם.

הורידו את אפליקציית תוכנית עמית והזמינו (בחינם לגמרי!) פעילויות ספורט, רפואה משלימה, סדנאות חוויתיות, תרגולי עזרה עצמית וטיפולים פסיכולוגיים.

מתחילים! מורידים ומזמינים:
<https://go.idf.il/Tochnit-Amit>

תוכנית עמית

מי זכאי להצטרף לתוכנית עמית?

- יש שתי קבוצות זכאים:
1. משוחררים עד 31/12/25:
חיילי מילואים ששירתו למעלה מ-30 יום בתקופה שבין ה-7/10/23 ועד ה-31/12/25
חיילי שירות סדיר שהשתחררו בתקופה שבין ה-7/10/23 ועד ה-31/12/25
 2. משתחררים החל מה-1/1/26:
משוחררים משירות מילואים ששירתו ביחידות במערך הלוחם במשך 50 יום לפחות במצטבר מאז ה-7/10/23
משוחררים משירות סדיר בעלי תעודת שחרור בכבוד, זהב או כסף
משוחררים (לפני פרישה) משירות קבע שסיימו שירות חובה לפני ה-7/10/23 ושירתו לפחות חצי שנה ברמ"פ א/א+
משוחררים (לפני פרישה) משירות קבע שסיימו שירות חובה אחרי ה-7/10/23 עם תעודת שחרור בכבוד, זהב או כסף

רקע כללי: תוכנית עמית הינה תוכנית השייכת לאגף חיילים משוחררים ומילואים במשרד הביטחון.

מטרתה המרכזית של תוכנית עמית הינה לספק טיפול בהשלכות המלחמה על חיילים משוחררים סדיר ומילואים, אשר השתתפו במלחמת 'חרבות ברזל', באופן מערכתי, תוך יצירת רצף מניעתית, על מנת לאפשר השתלבות מיטבית מחדש במעגל החיים, התפקודי והתעסוקתי.

תוכנית עמית בשלב זה מורכבת מ-3 עולמות תוכן:

עולם Wellness הכולל ניצול "סל מטבעות" וירטואלי להזמנת סדנאות, אימונים וטיפולי רפואה משלימה.

עולם העזרה העצמית הכולל שאלון לבדיקה עצמית וכן מספר אפליקציות לעזרה עצמית לניהול וויסות לחץ, שינה, חרדה ועוד.

עולם קליני הכולל טיפול נפשי קצר מועד של 12 מפגשים (לבחירת הפרט בין טיפול פרטני או זוגי). הטיפול הנפשי, מתקיים במימון מלא של משרד הביטחון, על ידי מטפלים מוסמכים בפריסה ארצית, מהפרופסיות הבאות: פסיכולוגים קליניים/רפואיים/שיקומיים; עובדים סוציאליים; קרימינולוגים קליניים; מטפלים באומנות.





תוכנית עמית

יוצאים מהמדים, חוזרים הביתה

משרד הביטחון מוקיר ומעריך את תרומתכם במלחמת חרבות ברזל, ומזמין אתכם להצטרף לתוכנית עמית, שתסייע לחזור לשגרה בקצב שלכם ובזמן שלכם. הורידו את האפליקציה והזמינו (בחינם לגמרי!) טיפולים, אימונים, פעילויות ספורט, סדנאות חוויתיות וטיפול נפשי. את כלל ההטבות של תוכנית עמית ניתן לממש עד 31.12.2027.



סרקו את הקוד
והורידו את האפליקציה



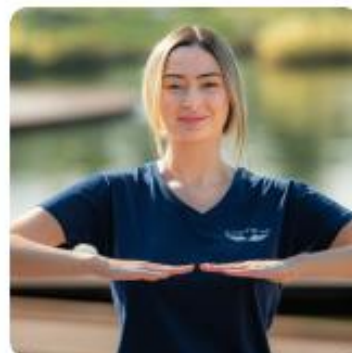
טיפול נפשי

טיפול נפשי של 12 מפגשים - **פרטניים או זוגיים**.



אפליקציות עזרה עצמית (Self-Help)

אפליקציות חדשניות לתרגול עצמי מהגיד שלכם להפחתת לחץ וחרדה, תרגול נשימות ותמיכה הדדית. ובעיקר, תמצאו את **השאלון לבחינה עצמית שפותח במיוחד למי ששירת במלחמה**. ענו על השאלות וקבלו אבחון עצמי רגשי ראשוני ככלי להתמודדות ופעולה בעת הצורך.



עולם שלם של Wellness

סדנאות, אימונים וטיפולים באזרכם. המבחר כולל פעילויות ספורט כמו קבוצות ריצה, שיעורי פילאטיס ויוגה, גלישה וחתירה. טיפולי רפואה משלימה כמו שיאצו, עיסויים ודיקור, וגם סדנאות חוויתיות כמו בישול ונגרות.



תוכנית עמית

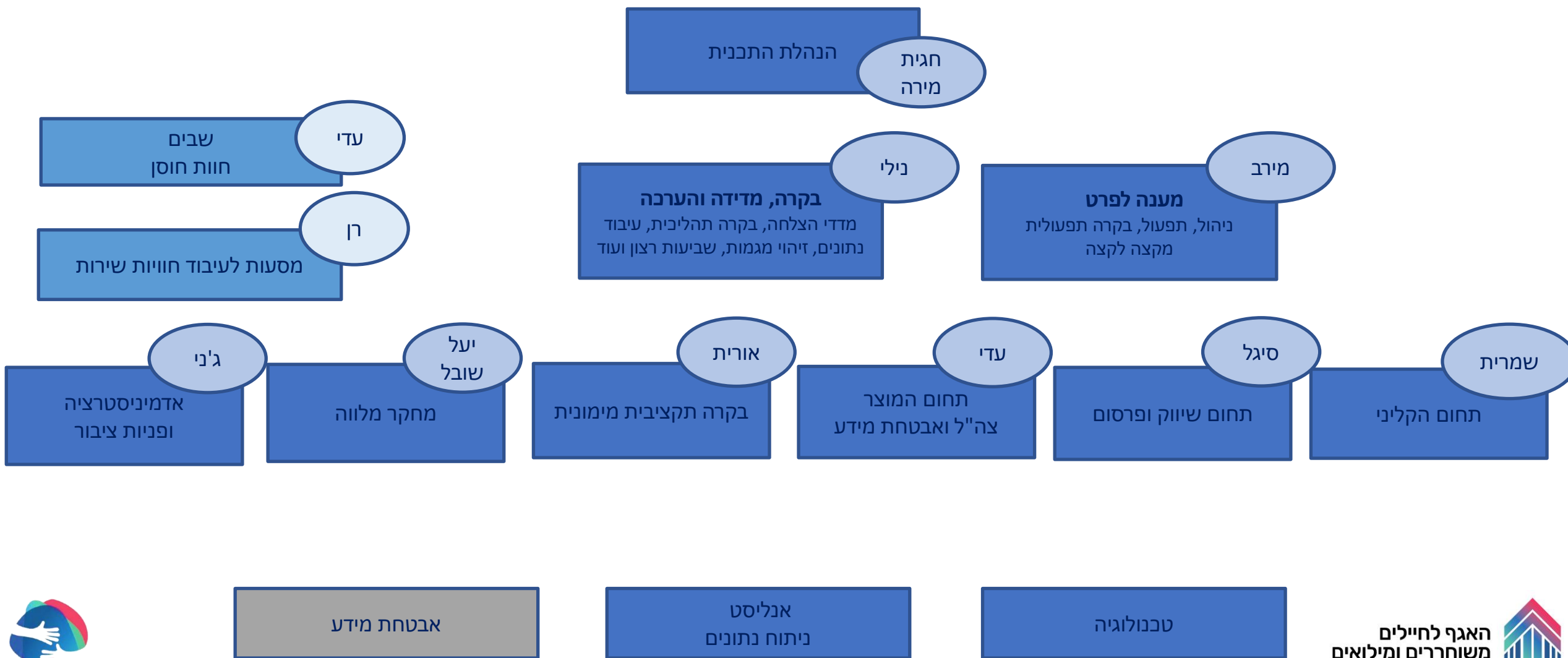
סרטון אפליקציית תכנית עמית



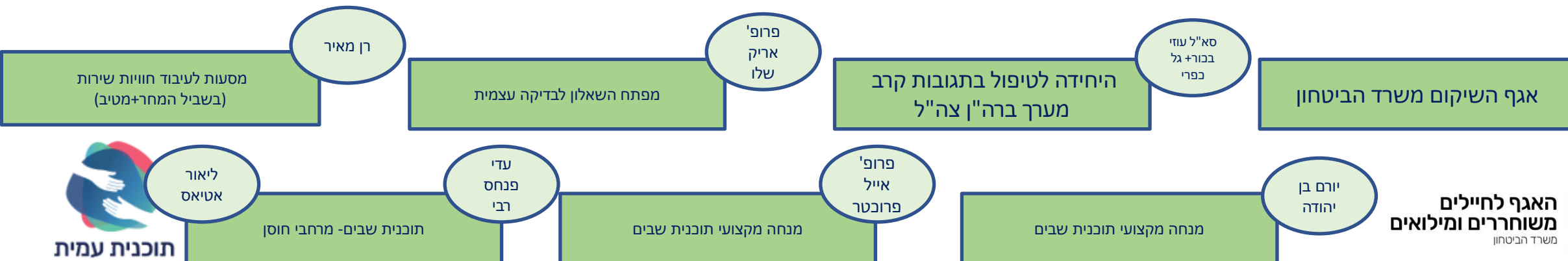
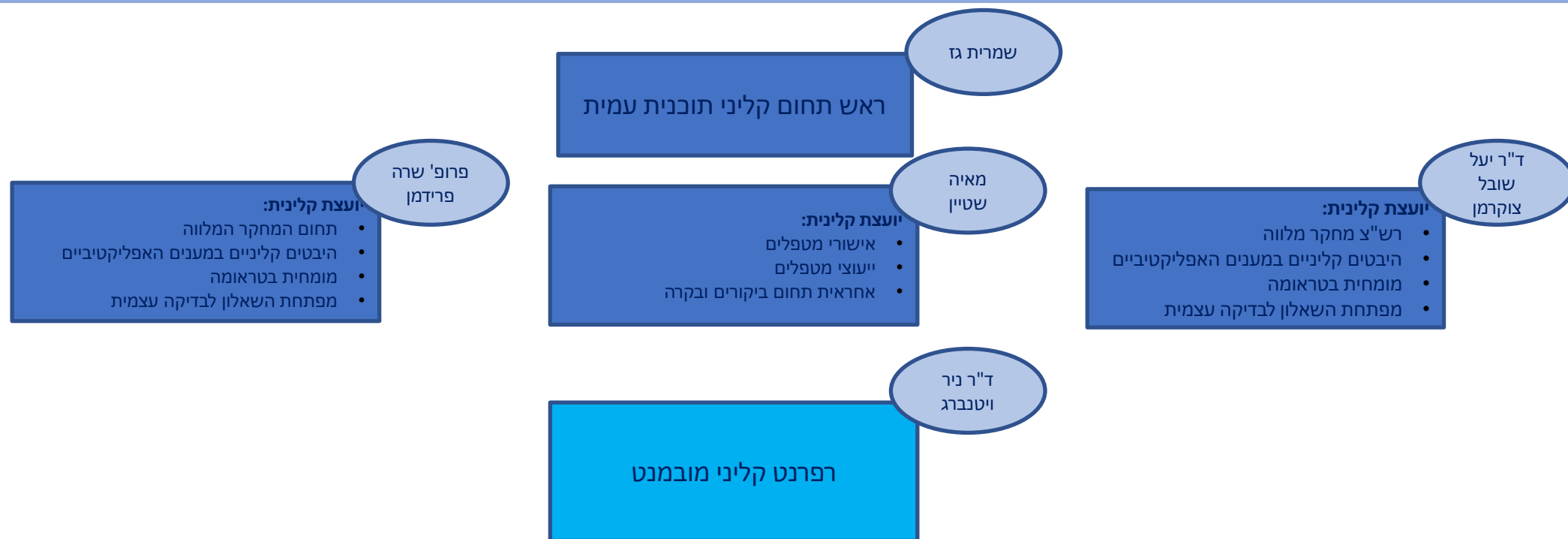
נתוני שימוש כלליים בתוכנית עמית

- מעל 427,000 זכאי תוכנית עמית.
- מעל 329,000 הורדות אפליקציית התוכנית.
- מעל 17,000 פניות למענה קליני מתוכם מעל 8,000 החלו מפגש ראשון.
- מעל 3,600 הפניות ליחידה לתגובות קרב.
- מעל 57,000 ממלאי שאלון לבדיקה עצמית.
- מעל 341,000 הזמנות ב-MOVE (אפליקציית כושר); 77,000 סדנאות; 176,00 טיפולי רפואה משלימה ועוד.
- מעל 15,000 הורדות של אפליקציות לעזרה עצמית.

מבנה ארגוני- תוכנית עמית



מבנה ארגוני- התחום הקליני





רפואה משלימה

- ❖ דיקור
- ❖ טווינה
- ❖ שיאצו
- ❖ רפלקסולוגיה
- ❖ הומאופתיה
- ❖ נטורופתיה
- ❖ תזונה- מפגש אישי
- ❖ וואטסו
- ❖ ביופידבק

אימוני רוגע

- ❖ יוגה קבוצתי
- ❖ מדיטציה קבוצתי
- ❖ מיינדפולנס קבוצתי

סדנאות

- ❖ מוזיקה
- ❖ בישול
- ❖ אדמה
- ❖ נגרות
- ❖ כדרות, לרבות אובניים
- ❖ פיסול
- ❖ רכיבה על סוסים
- ❖ ריקוד

אימוני גוף קבוצתיים

- ❖ ריצה
- ❖ פילאטיס
- ❖ פילאטיס מכשירים
- ❖ רכיבה על אופניים
- ❖ מועדון טיפוס
- ❖ מאמן כושר עד הבית
- ❖ חתירה קבוצתי
- ❖ קאייקים
- ❖ גלישת סאפ
- ❖ גלישת גלים

לפרט אפשרות בחירה מתמהיל האפשרויות בסל המענים בשווה ערך קבוע לכולם (ארנק דיגיטלי)



רכיבי השאלון, מטרותיהם ותחומי הבדיקה שלהם

סימנים למצוקה נפשית



מטרה:

לאתר סימני מצוקה נפשית ולהעריך את חומרם.

תחומי מפתח:

אובדן עניין או הנאה, הפרעות שינה, עייפות, שינויים
בתיאבון, תחושות של חוסר ערך או אשמה, קשיי ריכוז,
אגיטציה או עיכוב פסיכומטורי ועוד.

**הפניה לגורמי טיפול נפשי
בתכנית עמית**

מצוקה כללית



מטרה:

לאתר סימני מצוקה נפשית כללית וקשיי בריאות הנפש.

תחומי מפתח:

תסמיני חרדה ודיכאון ב-30 הימים האחרונים.

מענים במסגרת תכנית עמית

מסוגלות עצמית



מטרה:

להעריך את האמונה של אדם ביכולתו לבצע משימות
ולהתמודד עם מצבים ביעילות.

תחומי מפתח:

תחושת מסוגלות עצמית במשימות, פתרון בעיות
והתמודדות עם אתגרים.



Thinkable

אפליקציה להתערבות
ראשונית לאנשים
הממתינים לטיפול
קליני



Flow MD

אפליקציית
ביופידבק לתמיכה
לטיפול בחרדה,
התקפי פאניקה



Dugri inc

תמיכת עמיתים און-
ליין, קהילה תומכת



- מימוש המענה קליני מתבצע לאחר מילוי השאלון לבדיקה עצמית באפליקציה ושליחת תוצאותיו למוקד התוכנית.
- החל מינואר 2026 סדרת הטיפולים היא ב- 2,000 מטבעות עמית.
- נכון לכעת לתוכנית עמית יש למעלה מ-1,200 מטפלים קליניים בפריסה ארצית (עצמאיים, שכירים וכן ספקים גדולים כגון מכוני/בתי חולים או מרפאות).
- זמני ההמתנה נכון לנקודת זמן הנוכחית טובים והמענה נגיש וזמין.
- בתוכנית אנו מנהלים ממשק ישיר עם היחידה לטיפול בתגובות קרב.
- זכאי התוכנית אשר שירתו כלוחמים או תומכי לחימה, ונחשפו לאירוע לחימה/פעילות מבצעית במהלך המלחמה, יופנו על ידנו למענה ביחידה לתגובות קרב.
- אפשרויות בחירה העומדות בפני הפרט:

אזור גאוגרפי

מטפל

טיפולים
פרטניים/זוגיים

תמות מרכזיות בפנייה לטיפול קליני בתוכנית עמית

07) אילו תכנים או תמות מרכזיות עלו בטיפול מול מטופלי תוכנית עמית?

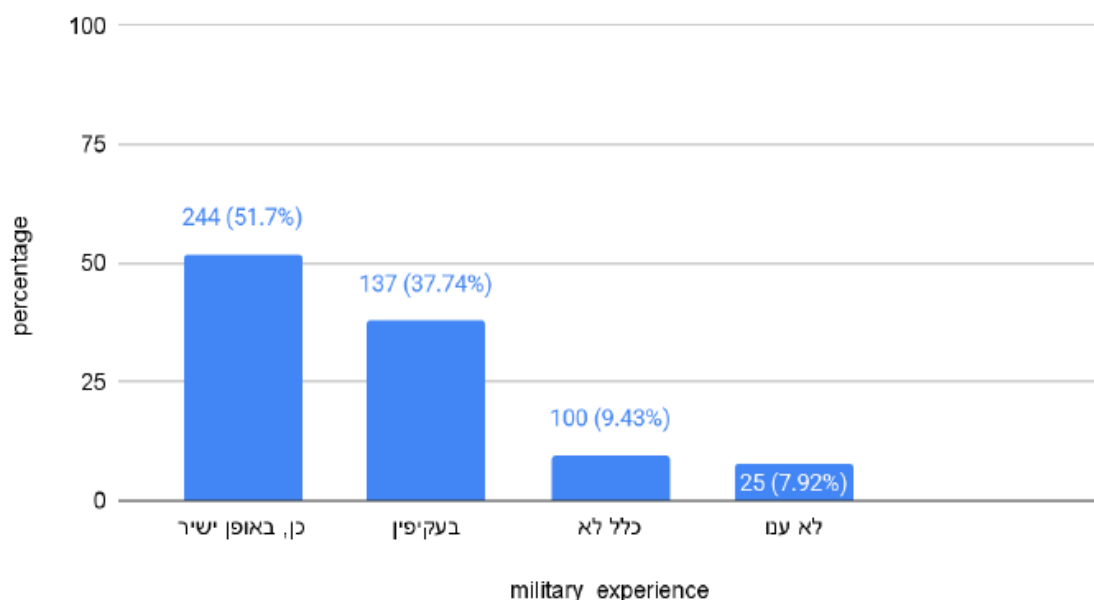
הנושאים המרכזיים שעלו בטיפול עם מטופלי תוכנית עמית נוגעים בראש ובראשונה לקשרים הבין-אישיים - משפחה וזוגיות, לצד תמות של הסתגלות, עיבוד חוויות לחימה ותסמיני דחק. בנוסף, עלו באופן שכיח גם קשיים תעסוקתיים, חברתיים ורגשיים כמו בדידות ואשמה.

themes	percentage	count
היבטים רגשיים ביחסי המשפחה/זוגיות	78.87	209
הסתגלות	54.72	145
עיבוד חוויות לחימה/חשיפה לאירועים	49.81	132
הוסיפו תמות אחרות	44.91	119
(הפרעות שינה/דיכאון/חרדה/ptsd תסמיני מצוקה הקשורה בדחק (תסמיני	43.77	116
קשיים תעסוקתיים/לימודיים	43.02	114
היבטים חברתיים	39.62	105
תמות של אשמה/בדידות/ריקנות	38.49	102
דאגות כלכליות	19.62	52
קונפליקט ערכי/מוסרי	16.98	45
לא ענו	6.79	18
לא מצאתי תמות משותפות למטופלי תוכנית עמית	5.28	14

08) האם המטופל מתוכנית עמית, התייחס לאירועים שחווה במהלך שירותו הצבאי?

רוב המטופלים מתייחסים לחוויות מהשירות הצבאי - לרוב באופן ישיר (51.7%) או בעקיפין (37.7%). רק מיעוט קטן לא התייחס כלל לשירות הצבאי (9.4%).

התייחסות המטופלים לאירועים שחוו בשירות



תמות מרכזיות בפנייה לטיפול קליני בתוכנית עמית

- חלק מהמטפלים הציגו כי קיבלו מטופלים שהרושם שהינם מעל סף האבחנה, בעלי תסמינים משמעותיים של הפרעות הקשורות בדחק, הזקוקים למענים אחרים והחזקה יותר משמעותית מאשר תוכנית עמית יכלה להציע, ואילו חלק מהמטפלים הציגו כי הרושם שקיבלו אוכלוסייה בריאה עם אתגרים נורמטיביים של התמודדויות היום יום. נתון זה ככה"נ מלמד כי מדובר במדגם מייצג סה"כ של האוכלוסייה, שכן התוכנית פונה לקהל יעד רחב ומגוון. אך על פי כן, מרבית המטפלים כן תיארו כי חשו שנפגשו בקליניקה עם מטופלים עם תסמינים פוסט טראומטיים גבוהים יותר ממה ששיערו שיפגשו.
- בשיח המשותף נציגי נט"ל הציגו למטפלים כי פגשו כ- 4 קטגוריות שונות של מטופלי תוכנית עמית, כאשר מרבית המטפלים במפגש הסכימו עם חלוקה זו: משפחת ה- "PTSD" - אשר מאגדת בתוכה את הפונים עם תסמינים מובהקים; משפחת ה- "קשיי ההסתגלות" - אשר מאגדת בתוכה את הפונים עם התמודדויות שגרתיות יחסית בהקשרי מעבריות ממילואים לאזרחות וחוזר חלילה, אובדן משמעות, רגזנות או תסמיני דיכאון מתונים, קשיים בזוגיות וכו'; משפחת ה- "אבל/אובדן/שכול" - אשר מאגדת בתוכה את הפונים שחוו אירועי אובדן שונים במסגרת המלחמה ובאים לצורך עיבוד רגשי של כך; משפחת ה- "הזדמנות לנסות טיפול" - אשר מאגדת בתוכה את הפונים שלא חשים מצוקה רגשית, אבל לאור כך שהוצע שירות חינמי, וייתכן ואף קרובים שלהם המליצו להם על כך או שרצו לקבל ולידציה מקצועית על כך שהם בטווח ההתמודדות הנורמטיבית.
- מרבית המטפלים תיארו קושי משמעותי להחזיק עם זכאי תוכנית עמית סטינג טיפול קבוע ומסודר, לאור סבבי המילואים החוזרים המקשים על רציפות הטיפול.
- מרבית המטפלים ציינו כי הייתה זו התנסות ראשונה בטיפול נפשי של הזכאים.
- חלק מהמטפלים אמרו כי חשים שהזכאים לא רוצים לדבר על חווית הלחימה, אלא בעיקר על אתגרי החיים העתידיים, שינויים ומעברים מתוכננים כגון השתלבות בלימודים, אתגרי מקום העבודה, תכנון "הטיול הגדול בחו"ל" והתמודדות בזוגיות.
- מרבית המטפלים תיארו כי הזכאים אשר נמצאים בזוגיות סוחבים עמם דאגה משמעותית לבת הזוג ולהתמודדות שלה, וחשים כי יש צורך לפתח מענים גם עבור אוכלוסייה זו.

קונטרה אינדיקציות אפשריות לטיפול קליני בתוכנית

תוכנית עמית, נותנת מענה לאוכלוסייה "בריאה" דהיינו מחת לרצף האבחנתי. אוכלוסיות אחרות המתמודדות עם מחלה או הפרעות הקשורות בדחק, נכון שיקבלו מענה שיקומי מקיף ומחזיק יותר.

על כן אלו המצבים בהם ככל הנראה המענה המתאים אינו דרך התוכנית:

- התרשמות מהפרעה פסיכיאטרית לרבות PTSD.
- מסוכנות לעצמו/לאחרים.
- החל תהליך הכרה באגף השיקום.
- תלות בולטת לחומרים ממכרים.
- בתהליך טיפול קליני פעיל בילת"ק.

ניתן במצבים חריגים ולאחר התייעצות עם המנחים המקצועיים, לשקול זאת. תהליך ההערכה והאבחון במהלך האינטייק הינו בעלי חשיבות רבה. חשיבות ביצוע העברות מקל סדורות להמשך טיפול.

ניהול אירוע ברה"ני חריג בתוכנית עמית

אירועים ברה"נים חריגים של מסוכנות/אובדנות/אירוע אלימות/תוקפנות לאחר, יועבר דיווח בזמן אמת לרת"ח הקליני במשרד על ידי הרפרנטים המקצועיים (בתוכנית שבים/מסעות או בחברת התפעול).

הדיווח יעשה בשני צירים:

ציר קליני: cm---רפרנט קליני---רת"ח קליני משהב"ט

ציר ניהולי: רפרנט מקצועי---מנהליו בכפוף לסודיות רפואית+ רת"ח קליני משהב"ט—הנהלת המשרד בכפוף לסודיות רפואית.

בסיום ניהול האירוע יש לוודא סגירת מעגל טיפול: יועבר על ידי הרפרנט המקצועי סיכום אירוע כתוב הכולל המלצות והחלטות להמשך טיפול.



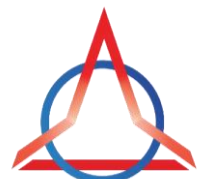
אגף שיקום נכים



תוכנית עמית



שותפים לדרך במשהב"ט



מפא"ת
הופכים חזון לביטחון



מנהל הרכש הביטחוני
(מנה"ר)
משרד הביטחון



אגף השיקום



אגף התכנון
במשרד הביטחון



אגף התקציבים



היועץ המשפטי
למערכת הביטחון



אגף ביטחון
משרד הביטחון



אגף תקשוב וניהול
מערכות מידע



אגף הכספים



אגף דוברות וקשרי ציבור



משרד הביטחון

movement 
preventive medicine division



תוכנית עמית



האגף והקרן
לחייילים משוחררים
משרד הביטחון



תוכנית עמית

האגף לחיילים
משוחררים ומילואים
משרד הביטחון

