

## קרן גפן – גוף-נפש פוריות

### קדן הררי, מנהלת תכנית

kady@joeyharari.com

נייד: 052-8281365

### ד"ר קרן פרידמן, מנהלת

karenfs@gefenmail.com

נייד: 054-4601689

[kerengefen.org](http://kerengefen.org)

## דו"ח פעילות 2022-2023

קרן גפן אשר הוקמה בשנת 2014, היא עמותה ללא כוונת רווח המספקת תמיכה פסיכולוגית ורגשית לנשים מאותגרות פוריות בישראל.

על אף שמדינת ישראל מעודדת ילודה ומאפשרת טיפולי פוריות והפריה מלאכותית ללא עלות, היא אינה מספקת את התמיכה הפסיכולוגית והרגשית הנחוצה.

נשים מאותגרות פוריות סובלות לעתים קרובות מחרדה, דיכאון, הערכה עצמית נמוכה, ובעיות במערכת היחסים שלהן עם בן זוגן. ממחקר באוניברסיטת הרווארד עולה כי במצבים רגשיים מלחיצים אלה פוטנציאל הפיריון יורד בשיעור של עד 30%. כנגזר מכך, לתמיכה פסיכולוגית חשיבות עליונה בתהליך טיפולי פוריות.

כאן קרן גפן נכנסת לתמונה. בתור הארגון היחיד מסוגו בישראל המספק תמיכה פסיכולוגית ורגשית לנשים מאותגרות פוריות – במקביל לטיפול הרפואי – אנחנו ממלאים צורך חיוני.

מטרתה של קרן גפן היא להעלות את רמת הפוריות בקרב נשים המתקשות להרות בעזרת מערך שירותים פסיכולוגיים ורגשיים המשלים את הטיפול הרפואי, וזאת **בדמי השתתפות מינימליים**. גפן מספקת תמיכה וטיפול גם לגברים.

התוכנית העיקרית שלנו מורכבת מ- (1) סדנאות גוף-נפש (2) סדנאות יוגה לפוריות (3) טיפול אינדיבידואלי עבור נשים במהלך טיפולי פוריות.

**גפן מתחדשת ללא הרף. צוות גפן מייצר תכניות חדשות באופן מתמיד, על מנת לשקף את הצרכים של קהילת מאותגרי הפוריות.**

קרן גפן נשענת כמעט רק על תרומות, ובהן מענקים רב-שנתיים מקרן משפחת סטנלי וג'ויס בלק מלוס אנג'לס (Stanley & Joyce Black Family Foundation) ומקרן פראט מאוסטרליה (Pratt Foundation) ותרומות מאנשים פרטיים מארצות הברית, קנדה וישראל.

נרצה להדגיש את ההשפעה של **מרכז גפן**, הממוקם ברחוב שקט ופסטורלי במושב הגרמנית בירושלים.

המרכז הוא הלב של הפעילות שלנו, בו אנו מעניקות תמיכה לנשים מאותגרות פוריות. התכניות במרכז גפן ניתנות על ידי צוות של מומחים בתחומם והן מקיפות את הספקטרום הרחב של האתגרים הפסיכולוגיים והרגשיים במהלך טיפולי הפוריות.

## להלן סקירת הפעילויות שלנו במהלך השנה האחרונה:

### פעילות שוטפת:

קרן גפן מציעה סדנאות גוף-נפש פוריות וסדנאות יוגה פוריות בדמי השתתפות מינימליים (לא לו שיכולות). בממוצע, כל שבוע מתקיימות עשר סדנאות. הסדנאות משמשות קבוצות תמיכה עבור נשים במהלך טיפולי פוריות.

אנחנו מגיעים אל קהילות שונות ומתאימים את התכניות שלנו לצרכים הייחודיים של כל קהילה. המשתתפות בונות יחד קבוצה תומכת, לומדות טכניקות הרפיה, ורוכשות כלים באמצעות בנייה קוגניטיבית; כל אלה מסייעים לאתגר רגשות שליליים.

### **סדנאות גוף-נפש פוריות:**

כל קבוצת גוף-נפש מתכנסת פעם בשבוע למשך 10 שבועות. כל אחת מהן מלווה על ידי צוות ייעודי של עובדות סוציאליות קליניות, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית ומומחי פוריות.

מטרת הסדנאות היא לבנות קהילה תומכת, ללמוד טכניקות הרפיה, ולעסוק בבנייה קוגניטיבית שתסייע לאתגר את הרגשות השליליים הנלווים, מסיבות מובנות, לתהליך. השתתפות בסדנאות משפרת את טכניקות ההתמודדות במהלך תקופה, שעלולה להיות התקופה הקשה בחייה של אישה. היא גם מאפשרת שינוי הרגלים ומצבי רוח אשר משפיעים על הפוריות באופן חיובי.

הניסיון שצברנו מלמד שסדנאות אלה – אשר השתתפו בהן, עד כה, למעלה מ-1000 נשים - הופכות למרחב חיוני לריפוי ותמיכה.

במסגרת תוכנית גוף-נפש, אנו מתאימות את עצמנו ללא הרף, ומרחיבות את הסדנאות בכדי לענות על הצרכים. אנו מציעות סדנאות ממוקדות כדי להתאים לצרכים של קהילת מאותגרות הפוריות.

### **סדנאות גוף/נפש לנשים הסובלות מהפלות חוזרות:**

רוב הנשים שסובלות מהפלות חוזרות ונשנות לא עברו טיפולי פוריות. אובדן ההיריון, פחד מאובדן נוסף, אבל, תקוות מנופצות ותחושות חוסר אונים מביאים להתמודדויות יחודיות לקבוצה זו. בסדנה אנו מתייחסות בהרחבה לנושאים אלו.

לנשים שסובלות מהפלות חוזרות יש פרופיל פסיכולוגי שונה מלנשים מאותגרות פוריות. הן מאשימות את עצמן ומרגישות שאינן טובות מספיק להיות אמהות.

### **סדנאות שימור פוריות:**

זהו פרויקט גוף-נפש אשר נוצר עבור נשים בשנות השלושים לחייהן, שטרם מצאו בן זוג ונמצאות בתקופת הפוריות.

מטרת הסדנאות היא להעצים את הנשים לקבל החלטות מושכלות לגבי עתידן באמצעות לקיחת אחריות על הפוריות שלהן. במהלך הסדנה הן מתמקדות בתהליך קבלת ההחלטות, הבנת ההליך הרפואי, למידה של ההשלכות החברתיות והכלכליות, כמו גם התמודדות עם חששות רגשיים. בכל סדנה, פגישה אחת מועברת על ידי רופא מומחה בתחום ה-IVF, אשר מסביר את ההשלכות הרפואיות ואת סיכויי הצלחה. המשוב החיובי היה מדהים.

הנשים דיווחו כי אכן הועצמו על ידי הקבוצה: נשים רבות החלו את הפרוצדורה הרפואית, וטענו כי אלמלא הסדנה לא היו מוצאות את הכוחות הנפשיים לעשות זאת.

### **סדנאות מיוחדות למען הקהילה החרדית:**

תכניות מיוחדות שלנו - גוף-נפש, טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) וסדנאות יוגה - תוכננו במיוחד עבור חרדים, גברים ונשים (בנפרד). תכניות אלה מותאמות מתוך רגישות לצרכי המגזר ומתוך הכרה כי בעיות פוריות בציבור החרדי סובלות מסטיגמות. בסדנא, הנשים לומדות ומתרגלות טכניקות הפחתת מתח והתמודדות באווירה דיסקרטית ותומכת עם מטפלים מנוסים המבינים את הצרכים והרגישויות הייחודיים לקבוצה.

### **חברותא לפוריות:**

זוהי תכנית של למידה, דיון ותמיכה, המבוססת על מקורות יהודיים מקראיים המעניקים השראה ותמיכה לנשים הנאבקות עם קשיי פוריות. הסדנא נבעה מתוך האמונה כי דברי התורה נוגעים בנפש האדם, ומסייעים למשתתפות לגלות מקומות חדשים ולהאיר את לבן.

### **קבוצות המשך:**

אנו מציעות סדנאות המשך לנשים אשר נמצאות בטיפול הפוריות ומרגישות צורך בתמיכה מתמדת, שיתוף, וכלים שיסייעו להן להתמודד עם התהליך המייגע ומלחיץ. בסדנאות אלו הן לומדות כיצד להתמודד עם המחיר שהתהליך הארוך גובה ממערכות יחסים, וכיצד להתמודד עם הפגיעות המתמשכות אותה חלקן חוות. המשתתפות בסדנא בונות קבוצת תמיכה שנותנת להן כלים וכוח להמשיך.

### **טיפול פרטני:**

אנו מציעות פגישות טיפול פרטניות עם עובדת סוציאלית מומחית ב-IVF לנשים המעדיפות לחלוק את המסע שלהן ולקבל תמיכה וסיוע באופן פרטי, אחת על אחת.

### **תכניות מיוחדות עבור אימהות הסובלות מדיכאון או חרדות לאחר לידה (PMHD):**

קרן גפן משתפת פעולה עם **עיריית ירושלים** בתכנית טיפול מסובסדת לנשים הסובלות מדיכאון ו/או חרדה לאחר לידה – תכנית חבלי קשר של טיפת חלב ירושלים. אנו מציעות טיפול פרטני לנשים אלו וסדנאות יוגה לאמהות ותינוקות.

### **תמיכת פרטנית: הרפייה בהחזרה:**

אנו מציעות מפגשים פרטניים (אחת על אחת) לנשים העוברות תהליך IVF. לפני החזרת העוברים המופרים ובעת ההמתנה לתוצאות מתקיים מפגש בין מדריכת יוגה לבין האישה שעוברת את התהליך, כדי להכין אותה רגשית ופיזית. גוף ונפש רגועים מאפשרים תנאים אופטימליים במהלך הפרוצדורה. למדנו מן הנשים כי הפגישות הללו מסייעות באופן משמעותי ביותר ועונות על צורך עמוק. להלן חלק מהמשוב הנפלא שקיבלנו מהן: "ההרפיה סייעה לי רבות, להירגע ולנקות את הראש. הרגשתי שינוי גם פיזית. ההשפעות של ההורמונים היו פחות מטרידות." "הרגשתי כאילו זה היה 'אי של שלוה' שם. מקום שבו אני יכול לבוא נקיה מבפנים. זה עזר לי לעבור את תקופת החרדה של ההמתנה לתוצאות של בדיקת הריון (בטא)."

### **סדנאות יוגה לפוריות:**

יוגה מדגימה את פילוסופיית גוף-נפש שלנו. באמצעות עבודת נשימה ותנועת הגוף, יוגה מרגיעה את הנפש ואת מערכת העצבים, תוך הגברת זרימת דם לאזורים חיוניים התומכים באיברי רבייה בריאים. יוגה מוכרת כחלק חשוב של מרפאות פוריות מובילות רבות ברחבי העולם, וכעת מוצעת כחלק בלתי נפרד מתכנית עמותת קרן גפן.

השקנו סדנת יוגה לחברות גפן לפני לידה בה אנו עוזרות לתמוך בהיריון בריא ומלמדות טכניקות נשימה להפחתת חרדה. אנו נמצאות עם חברות גפן לכל אורך המסע שלהן. **סדנאות יוגה ייחודיות לנשים שעברו לידה שקטה** בשיתוף **בית חולים הדסה עין כרם**. לידה שקטה הינה תופעה נדירה אך כואבת ופוצעת את הנפש. אנחנו בגפן פונות לנשים שחוו לידה שקטה או הפלה מאוחרת להשתתף בשיעורי יוגה לפוריות תוך מתן דגש לשיקום הגופני והנפשי, הענקת כלים להתמודדות, חיזוק הגוף ומתן תקווה לעתיד.

**סדנאות יוגה מיוחדות לנשים דוברות צרפתית** בשיתוף קעליטה ו"להיות אמא". **סדנאות יוגה וכתביה יצירתית**. סדנת יוגה חדשנית בה נשים יכולות לבטא את תחושותיהן בסביבה טיפולית.

## **טיפולים משלימים במרכז גפן**

במרכז גפן ישנן מטפלות מומחיות בטיפולים משלימים אשר מציעות מגוון רחב של פעילויות וטיפולים לפוריות ולמעגלי החיים של נשים, כגון דיקור סיני, עיסוי ארומתרפי, EFT "טפינג", רפלקסולוגיה ורייקי. הן מספקות שירותים בתעריף מוזל לחברות גפן.

## **תכנית שותפה לדרך של גפן**

תכנית שותפה לדרך של גפן, המבוססת על "Atlanta Jewish Fertility Foundation Buddy Program" היא תכנית תמיכה הדדית המבוססת על בניית קשר ואמון. מטרת התכנית היא לחבר נשים מאותגרות פוריות, כאלו שהצליחו במסע שלהן וכאלו שנמצאות בתהליך, בכדי להעניק תמיכה רגשית לנשים במסע שלהן. התכנית היא בפיקוח אשת צוות של גפן אשר מכשירה את הנשים לתפקיד זה ומדריכה אותן לאורך הדרך.

## **ארוחות ביתיות לנשים זוגות מאתגרי פוריות:**

בשיתוף עם **תפילת חנה ואדווה**, ארוחות נשלחות עד פתח הבית למטופלות פוריות בכל שלב של המסע שלהן.

## **הושטת יד – תכניות בשיתוף גפן:**

### **תכנית גפן-נשמת יועצות הלכה מלוות פוריות**

השלמנו הכשרה בת ארבע שנים של יועצות ההלכה מלוות הפוריות של נשמת בשיתוף גפן. מלוות הפוריות מוסמכות במתן ייעוץ בנושאים הלכתיים ומשרתות את צרכי הקהילה בישראל ובתפוצות. בספטמבר 2022 נשמת השיקה את תכנית מלוות הפוריות במרכז מרים גלאובך של נשמת בניו יורק. השירות ניתן במדרשת נשמת ובמרכז גפן ללא עלות. יועצות ההלכה מלוות הפוריות מציעות ייעוץ אישי לנשים זוגות שמחפשים הדרכה הלכתית במהלך ההתמודדות עם אתגרי הפוריות. הן עברו השתלמות מעמיקה באספקטים ההלכתיים, רפואיים ופסיכולוגיים בנושא הפוריות. ראו [קישור לתכנית](#).

### **הושטת יד לקהילות בישראל ומחוצה לה**

אנו פונים לקהילות בישראל ובתפוצות כדי לחלוק את החזון שלנו ולשתף עמן פעולה. ב-26 לאוקטובר 2022 ד"ר רונדה אדסקי, מנהלת פיתוח תכנית של גפן, השתתפה בכנס של עמותת "ניצוצות ענבר", ארגון התומך בנשים שעברו לידה שקטה. בעקבות זה פיתחנו תכנית משותפת עמם והתחלנו קבוצות לנשים שעברו לידה שקטה ויש להן אתגרי פוריות.

ב- 3 למאי 2023 ד"ר רונדה אדסקי השתתפה ב- **נושמת – כנס בריאות והלכה של נשמת ונתנה הרצאה** בנושא: בריאות נפשית במסע הפוריות.

ב- 7 למאי 2023 ד"ר קרן פרידמן השתתפה ב **Global Jewish Fertility Support Summit** בהנחיית

*I Was Supposed to Have a Baby* ונתנה הרצאה בנושא:

*You Are Not Defined by This: Self-Care, Boundaries, and How to Advocate for Yourself*

### **הדרכת צוות עובדים:**

הצוות שלנו מכשיר ומלמד מטפלות מקצועיות בכדי לתמוך בהן ולהפכן למטפלות בתחום הפוריות בקרן גפן. הדבר יאפשר לנו לענות על הדרישה הגוברת לשירותים שלנו.

אנחנו מאמנות ללא הרף פסיכולוגיות ועובדות סוציאליות בשיטת גפן. הסינרגיה ויחסי הגומלין של הצוות מאפשרים לנו לגדול ולהתפתח יחד.

כרגע אנחנו מכשירות מורות יוגה מוסמכות להפוך למטפלות פוריות בגפן, כולל העברת סדנאות יוגה פרטניות בתוכנית "הרפיה בהחזרה" (מפגשים פרטניים, אחת על אחת, עם נשים שעוברות תהליך IVF).

### **תכנית בפיתוח:**

צוות גפן מפתח פרוטוקולים חדשים עבור סדנאות גוף-נפש פוריות, המבוססים על שיטות הטיפול של ה CBT. הדבר נעשה תוך שימוש בניסיון הרב שלנו בטיפול במאותגרות פוריות ובהתחשב בסוגי האוכלוסייה השונים שאנו נותנות להם מענה.

אנו עובדות בימים אלו על פרוטוקול לגבי פונדקאות והמאפיינים הייחודיים שלה. נשים הבוחרות לתת את **מתנת החיים**.

מאחר ותוכניות רבות שלנו הינן חדשות וחדשניות, צוות גפן מקדיש מאמצים רבים ביצירת פרוטוקולים חדשים במהלך עבודתנו כדי שנוכל לפרסם ולשתף אותם, כך שארגונים אחרים יוכלו ליהנות מעבודתנו.

### **מרכז רימון-הדסה גוף/נפש פוריות:**

אחד הפרויקטים החדשניים של גפן הוא מרכז רימון גוף-נפש פוריות בבית החולים הדסה הר הצופים, אשר הוקם באוקטובר 2013. המרכז מציע שיטות עדכניות ביותר להפחתת לחץ למטופלות פוריות ללא עלות. צוות המומחים של גפן נמצא בחדרי ההמתנה במחלקת IVF ומאפשר לנשים במצבן הרגיש תמיכה, הדרכה וטיפולים בבית החולים או במרכז גפן.

### **מחקר והצגת כרזות:**

אנו גאים שהמאמר שלנו **"Changes in Depressive Symptoms and Perceived Stress in Women Coping with Infertility, Following Mind-Body Interventions"**

פורסם ב **Archives of Pediatrics Journal** בפברואר 2023. ראו [קישור למאמר](#).

המאמר מבוסס על פרויקט מחקר משותף עם שותפים מאוניברסיטת בר-אילן ואוניברסיטת חיפה שהתמקד בנייתו התוצאות של השתתפות נשים בסדנאות גוף-נפש של קרן גפן.

חקרנו ובחנו את המאפיינים הייחודיים של טיפול גוף-נפש של גפן, בחברה הישראלית בכלל ובתוך המגזרים השונים בפרט. במחקר נמצאה הפחתה משמעותית מבחינה סטטיסטית בלחץ ודיכאון בעקבות השתתפות בסדנאות גוף-נפש וקבוצות היוגה של קרן גפן.

1. הצגת כרזה בכנס בנושא ההתקדמות בבריאות האשה, דובאי, דצמבר 2021  
בדצמבר 2021 גפן התקבלה לקחת חלק בכנס בדובאי ולהציג את הפוסטר שלנו בנושא - הפלות חוזרות:  
מחוסר אונים לתקווה, מאבל למשמעות, החשיבות של התערבויות פסיכולוגיות.
2. הצגת כרזה בכנס השנתי של איל"ה (האגודה הישראלית לחקר הפוריות), מאי 2019  
במאי 2019 הצגנו כרזה בנושא תכנית גפן-נשמת יועצות הלכה מלוות פוריות. התכנית מכשירה יועצות  
הלכה בתחום הפוריות ("מלוות פוריות") ונותנת מענה הלכתי נשי לנשים מאותגרות פוריות.
3. הצגת פוסטר בכנס השנתי של ג'פרסון פילדלפיה בנושא אי פוריות, מאי 2018  
במאי 2018 היה לנו הכבוד להיות חלק בכנס השנתי של ג'פרסון פילדלפיה בנושא אי פוריות ולהציג את  
הפוסטר שלנו בנושא השפעת אתגרי פוריות על יחסי אם-ילד: כאשר הסטטוס ההלכתי של העובר/ילד אינו  
ברור.
4. הצגת כרזה בכנס השנתי של איל"ה (האגודה הישראלית לחקר הפוריות), מאי 2018  
במאי 2018, נתנו הרצאה בנושא טיפולי IVF עם תרומת ביצית: ההשפעות הפסיכולוגיות, והצגנו כרזה  
בכנס השנתי של איל"ה. השפעת אתגרי פוריות על יחסי אם-ילד: כאשר הסטטוס ההלכתי של העובר/ילד  
אינו ברור.
5. הצגת כרזה בכנס השנתי של איל"ה (האגודה הישראלית לחקר הפוריות), מאי 2017  
במאי 2017 הצגנו בכנס השנתי של איל"ה את המחקר שלנו בנושא תכנית שימור הפוריות של קרן גפן.
6. הצגת כרזה "NASPOG 2016" - מפגש הביאנלה, אביב 2016  
מצגת פוסטר ניתנה באביב 2016 על ידי צוות גפן באספת הביאנלה NASPOG 2016 באקדמיה למדעים  
של ניו יורק לרפואה בניו יורק. הוצגו תוצאות מחקר שנערך על קבוצות טיפוליות גוף נפש.
7. הצגת כרזה בכנס השנתי של איל"ה (האגודה הישראלית לחקר הפוריות), 2016  
בשנת 2016, הצגנו את המחקר שלנו במהלך הכנס השנתי של איל"ה בנושא מודל גוף/נפש של גפן רימון  
עבור האוכלוסייה החרדית. כמו כן הצגנו את המחקר שלנו:  
"Gefen, A Unique Multicultural, Multimodal (CBT/Mind Body) Fertility Treatment Paradigm"  
באיגוד האירופאי למטפלי CBT.
8. הצגת כרזה ב"קונגרס EABCT השנתי ה-45", ספטמבר 2015  
בחודש ספטמבר 2015, היה לנו הכבוד לקחת חלק בקונגרס האגודה האירופית ה-45 עבור טיפולים  
התנהגותיים וקוגניטיביים (EABCT). בכנס משתתפים קלינאים וחוקרים בתחום ה-CBT בעלי שם עולמי.  
ערכנו מצגת כרזה, אשר תיארה את התכנית הייחודית של מרכז רימון והציגה את העבודה של גפן-רימון  
בדיון קליני סביב שולחן עגול.