

# בית חם

מודל הקמה והפעלה





---

**עריכה מקצועית:**

חני רוזה, ג'וינט ישראל-אשל

**עריכת לשון:**

רינת צפדיה, ג'וינט ישראל-אשל

**עיצוב וביצוע גרפי:**

פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל

**מנהל הוצאה לאור:**

רן רובנר, ג'וינט ישראל



# בית חם

---

מודל הקמה והפעלה

סופיה בוריסוב

# פתח דבר

---

בדידות היא תופעה בעלת השלכות רפואיות, חברתיות ומשפחתיות משמעותיות בקרב אזרחים ותיקים החיים בישראל. בקרב אנשי מקצוע גוברת ההבנה שהשינויים הדמוגרפיים חסרי התקדים המתפתחים בתחום הזקנה בישראל, מחייבים פיתוח מענים משמעותיים לאזרחים ותיקים ולבני משפחותיהם הסובלים מתופעה זו.

תכנית "בית חם" שמקורה בברית המועצות לשעבר היא דוגמה ל"יבוא" של תכנית מוצלחת לישראל ולשיתופי פעולה בתוך ארגון הג'וינט העולמי. תכליתה - להפחית את בדידותם של אזרחים ותיקים החיים בקהילה ולהעשיר את חייהם באמצעות קיום מפגשים שבועיים וביצוע פעילות חברתית משותפת עם עמיתיהם החיים בשכנות להם. כל זאת בעלות נמוכה ובמודל הפעלה שאיננו מורכב.

מפתחי התכנית פיתחו במהלך 17 השנים האחרונות מודלים שונים של בתים חמים: לאוכלוסייה הכללית, לעולים ממדינות מסוימות, לניצולי שואה, למגזר הכפרי, למגזר הבודאי, לזקנים בירידה קוגניטיבית ולהורים שכולים.

מסמך זה מרכז את הידע המקצועי שנצבר לאורך השנים ונועד לסייע לאנשי מקצוע להקים ולתפעל בתים חמים באזור האחריות שלהם.

ברצוני להודות למשרד לשוויון חברתי על השותפות בתכנית לאורך השנים, ולברך את משרד הרווחה והשירותים החברתיים - השירות לאזרח הוותיק, על השותפות באימוץ הבתים לניצולי השואה ובאימוץ בתים נוספים בעתיד.

כמו כן אני רוצה להודות לסופיה בוריסוב מג'וינט ישראל - אשל, ה"אימא" של למעלה מ-330 בתים חמים הפעילים כיום בישראל, על העבודה וההשקעה רבת השנים בהקמת תשתיות הבתים מדין ועד אילת.

**יוסי היימן**

מנכ"ל ג'וינט ישראל-אשל

אוכלוסיית האזרחים הוותיקים ברחבי הארץ מגוונת ומאופיינת בצרכים שונים הדורשים מענים הולמים ומותאמים לשלבי תפקודם ובהתאם לתרבותם ולמקום מגוריהם.

הזדקנות האוכלוסייה והעלייה בתוחלת החיים מציבה בפני קובעי המדיניות והעוסקים בעולם הזקנה אתגרים רבים ומצריכה חשיבה יצירתית על פיתוח שירותים מגוונים בקהילה.

תכנית "בית חם" שפותחה בג'וינט ישראל-אשל הנה ייחודית בפשטותה, ביעילותה ובהתאמתה לצרכים השונים של האוכלוסיות המגוונות החיות בישראל.

באמצעות גיוס מארח מתנדב ויצירת קבוצה אינטימית הבית החם מצליח להפיג בדידות ולחזק את תחושת השייכות של החברים בו. הבית החם נותן מענה ייחודי לאוכלוסיות ייחודיות, לאזורי פריפריה ולאזרחים ותיקים הזקוקים למסגרת חברתית קטנה.

עדות לעצמת התכנית הנה העובדה שרשויות מקומיות רבות אימצו אותה באופן עצמאי. משרד הרווחה והשירותים החברתיים שמח להיות שותף בחמש השנים האחרונות מקצועית ותקציבית בבתי החמים המיועדים לניצולי שואה.

משנת 2016 ואילך משרד הרווחה מאמץ באופן מצומצם את תכנית "בית חם" לכלל האוכלוסייה בדגש על המגזר הכפרי, באזורי פריפריה ובקרבת אוכלוסיות מיוחדות, וכך ישלים את בניית רצף השירותים בקהילה לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים.

ברצוני לאחל הצלחה רבה לכל העוסקים במלאכה: לאנשי אשל שפיתחו את התכנית והפכו אותה לתכנית מקצועית וחשובה, ובעיקר למאות מארחי הבתים אשר מדי שבוע מארחים בביתם למעלה מחמשת אלפים זקנים אשר משתתפים בפעילויות מגוונות באופן עצמאי.

## **גלית מבורך**

מנהלת השירות לאזרח הוותיק  
משרד הרווחה והשירותים החברתיים

# רקע



מחקרים רבים בארץ ובעולם מצביעים על קשר חיובי בין מסגרות חברתיות של אזרחים ותיקים החיים בקהילה לבין רווחתם ובריאותם. אזרחים ותיקים בעלי מסגרת חברתית טובה נוטים להשתמש בצורה מיטבית בשירותי הרווחה ומתמודדים טוב עם תהליך ההזדקנות. כיום ישנה נטייה גוברת להסתמך על כוחן ויכולתן של מסגרות חברתיות קהילתיות כדי לספק את התמיכה ואת הטיפול הדרושים לאורך זמן. עם זאת ההתפתחויות הדמוגרפיות והחברתיות מצביעות על ירידה צפויה בהיקף המסגרות התומכות הפורמאליות והבלתי פורמאליות.

מחקרים שנעשו מצביעים כי בדידות היא תופעה חברתית שכיחה בקרב אזרחים ותיקים. מחקרה של ד"ר שרון שיוביץ-עזרא (שנת 2009) מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטה העברית הוא המחקר הראשון שנעשה במטרה ללמוד על היקף התופעה בישראל בהשוואה למדינות אחרות בעולם, ובקרב תתי קבוצות המרכיבות את האוכלוסייה הזקנה בישראל. מן המחקר עולה כי כמחצית מבני ה-75 ומעלה החיים בישראל מדווחים על תחושת בדידות במהלך השבוע. כמו כן נמצא כי בדידות נפוצה בישראל בעיקר בקרב נשים בנות 75 ומעלה, בקבוצת הפרודים, האלמנים ובמגזר הערבי.

לתחושת הבדידות השלכות מזיקות על מרכיבי החיים השונים של האוכלוסייה המבוגרת. הבדידות משפיעה באופן שלילי הן על הבריאות הפיזית-הגופנית המתבטאת בין היתר בלחץ דם גבוה ובבעיות לב, והן על הבריאות הנפשית ועל איכות החיים המתבטאת בין היתר בדיכאון ובחוסר שינה. מנגד מחקרים הראו כי תמיכה חברתית משפיעה באופן חיובי על תופעות אלו.

כמו כן בהשוואה שנעשתה בין אזרחים ותיקים ילידי הארץ לעולים ותיקים שעלו בשנות ה-90 ממדינות ברית המועצות לשעבר, נמצא כי העולים הוותיקים הנם בעלי רשתות חברתיות דלילות, ויש להם עצמאות מוגבלת בקביעת עולמם הבין-אישי (Litwin, 2004).

שינוי מקום מגורים פוגע לרוב ברווחת העולים בגלל הקושי להתמודד עם ריבוי השינויים המתרחשים בחייהם בפרק

זמן קצר: מקום המגורים, תזונה, תרבות, שפה, ערכים, שינויים חברתיים ועוד. שינוי זה עלול לפגוע בבריאות הפיזית והנפשית.

בקרב עולים מברית-המועצות לשעבר נמצאו גורמים נוספים אשר יכולים להקשות על תהליכי הקליטה בארץ, למשל השתלבות עם תפיסת השוק החופשי, התמודדות עם תחושת האשמה על שחלקם השאירו את ילדיהם בארצות המוצא, קושי להשתלב בשוק העבודה, וכתוצאה מכך פגיעה בתחושת הערך העצמי (Litwin-1995).

על רקע המגמות החברתיות שהוזכרו לעיל, פותחו במהלך השנים מספר תכניות שנועדו לחזק את הקשרים החברתיים של האזרחים הוותיקים בכלל ושל העולים החדשים בפרט. אחת התכניות היא "בית חם" שפותחה כדי לספק תמיכה חברתית לא פורמאלית לאזרחים ותיקים אשר מסיבות שונות אינם מגיעים למסגרות קהילתיות כמו מועדונים ומרכזי יום או שאינם משתלבים בהן בהצלחה. התכנית המיושמת בארץ היא דגם של תכנית שהופעלה על-ידי המחלקה הרוסית של הג'וינט בברית-המועצות לשעבר, ובתום העידן הקומוניסטי פותחה על-ידי הג'וינט העולמי. בשנת 1998 נפתחו בארץ הבתים החמים הראשונים שזכו להצלחה רבה. אירועי מלחמת לבנון השנייה הדגישו את החשיבות הרבה של התכנית. במהלך כל תקופת המלחמה המשיכו משתתפי התכנית להיפגש ולשמור על קשר זה עם זה. במקלטים, בהם בילו זמן רב, הם שרו שירים, חלקו חוויות מתקופת מלחמת העולם השנייה ותמכו אחד בשני. מאוחר יותר התברר כי בהשוואה לאוכלוסייה שלא השתתפה בבתיים החמים, היה להם קל יותר להעביר את הימים הקשים של המלחמה. בשל כך החליטה אשל להקים בתים חמים נוספים באזורי הצפון ועוטף עזה, ובמהלך השנים 2007-2008 נפתחו 80 בתים חמים חדשים.

עד שנת 2015 נפתחו מעל 300 בתים חמים בכל רחבי הארץ ומשתתפים בהם כ-5,000 אזרחים ותיקים. מרבית הבתים החמים פועלים בהצלחה שנים רבות, אך מטבע הדברים קיימת תחלופה של המשתתפים ולעתים גם של המארחים.

# מטרת התכנית

בית חם נועד לסייע לאזרחים ותיקים החיים בקהילה להפיק את בדידותם וליצור בעבורם מסגרת חברתית א-פורמאלית באמצעות מפגשים שבועיים קבועים בבית מארח.



## מודל ההפעלה

התכנית מבוססת על "מארח" (או משפחה מארחת) המקיים בביתו מפגשים חברתיים דו שבועיים לקבוצת אזרחים ותיקים המונה עד 15 איש (המגבלה הקיימת על מספר המשתתפים נובעת מהחשיבות לשמירה על אינטימיות). התכנים נבחרים מראש בתיאום עם חברי הקבוצה ומועברים לרוב על ידי המארח. לעתים משולבים במפגשים הרצאות אורח ופעילויות מיוחדות סביב חגים ומועדים. הצלחת התכנית באה לידי ביטוי בחשיבות שחברי הקבוצה רואים במפגשים, בהתמדה וברצון להשתתף בכל מפגש, ובמה שקורה בין המפגשים - ביקורים הדדיים, טלפונים, דאגה לחולים, הליכה משותפת להצגות, לקניות ועוד. המשתתפים משתדלים לתרום כפי יכולתם וחולקים זה עם זה רגעי שמחה וצער. התכנית מייחסת חשיבות רבה לחיזוק הקשר עם הקהילה על-ידי שילוב מתנדבים בהעברת המפגשים, התנדבות של חברי התכנית בקהילה ועוד.

## הרכב החברים בבית החם

מרכיב חשוב בהצלחת התכנית הנו מכנה משותף נרחב למשתתפי הבית החם, ולכן יש לוודא כי למשתתפי הקבוצה רקע תרבותי דומה ותחומי עניין משותפים, לדוגמה מוזיקה, ספרות, ובעלי יכולת לכבד את הזולת ולהשתתף באופן פעיל בקבוצה. מרכיבים אלה נדרשים כדי לאפשר יצירת רשת חברתית חזקה בין המשתתפים. הבתים החמים הראשונים שנפתחו נועדו לעולים ממדינות חבר העמים, אך עד מהרה התברר שהתכנית רלוונטית ומוצלחת ושהצורך קיים לא רק בקרב אוכלוסייה זו, אלא גם בקרב עולי אתיופיה, ארגנטינה, תושבי כפרים ערביים ותושבי קיבוצים.



# תהליך הקמת בית חם

**זיהוי צורך** נעשה לרוב על ידי אנשי מקצוע ברשויות המקומיות, בארגונים ובעמותות.



**איתור גוף מפעיל** לניהול התכנית ולהפעלתה, כגון עמותה למען הזקן, מתנ"ס, ארגוני מתנדבים.



**איתור מארח** על ידי אנשי מקצוע, אנשי מפתח בקהילה ופעילים מרכזיים.



**איתור גרעין לקבוצה** (3-5 אנשים) על ידי הגוף המפעיל ובשיתוף עם המארח.



**העברת 3-4 מפגשים ראשונים** על ידי המארח (במידת הצורך בהשתתפות גורם מקצועי) לצורך העברת מידע, קביעת מדיניות, תיאום ציפיות.



**המשך איתור משתתפים** נוספים על ידי המארח, חברי הקבוצה ואנשי המקצוע.





# המארחים מאפיינים ותפקידים

---

המארחים מהווים גורם מרכזי ומכריע בהצלחת התכנית ונבחרים בקפידה על פי הקריטריונים הבאים:



- דוברי שפה רלוונטית.
- בעלי יכולת ארגון, העברת תכנים, פעילויות ויזמה.
- בעלי מוטיבציה גבוהה לתפקיד.
- בעלי אישיות נעימה, אנרגטית וחמה שיוצרים אווירה נעימה בבית.
- בעלי סבלנות, סובלנות ויכולת להעניק מעצמם לאחרים.
- בעלי בית נגיש היכול לארח את הקבוצה בנוחות.

# סוגי הפעילויות

האחריות על תכני המפגשים מוטלת על המארח בשיתוף חברי הבית החם. אמנם כל בית חם ייחודי מבחינת אופן העברת המפגשים, אך ישנם סוגי פעילויות המתקיימות בכל הבתים, כגון:



- חגיגות ימי הולדת
- ציון חגים ומועדים
- הרצאות
- משחקי חברה
- התעמלות
- שירה
- צפייה בסרטים
- דיונים
- סיפורי חיים
- תמונות וזיכרונות

הפעלת התכנית נעשית תוך בניית קשר מתפתח והדרכה מקצועית, ובשותפות עם מסגרות קיימות בקהילה. הכיבוד בסיסי וכולל לרוב שתייה חמה ועוגיות. לעתים, במשך הזמן, וככל שהיכרות והקשרים בין חברי הקבוצה מתחזקים, המשתתפים עצמם בוחרים את הכיבוד ומשתתפים בהכנתו.

# תפקיד הגוף המפעיל

## גיוס המשתתפים

לאחר איתור הצורך והבנת הפתרון שבית חם יכול להעניק, על הגוף המפעיל לאתר מארח העונה על דרישות התפקיד ולהרכיב גרעין ראשון של מספר משתתפים המכירים זה את זה שיהווה את עמוד השדרה של הבית החם ויגבש את הזהות הקבוצתית של הבית. בהמשך על הגוף המפעיל לסייע בגיוס משתתפים נוספים. תהליך זה אורך בדרך כלל כחודשיים. בניית הקבוצה בצורה הדרגתית מסייעת לגיבוש קבוצה הומוגניות המאפשרת את המשך הפעילות לאורך זמן.



## סיוע במשאבים

הגוף המפעיל דואג לצייד את הבית החם בפריטים, כגון שולחן, כיסאות, מאווררים, מחשבים, ספרים וקלטות בשפה הרלוונטית. כמו כן הגוף המפעיל דואג להחזר הוצאות אירוח וכיבוד ומסייע בהפניית מתנדבים ומרצים להעברת פעילויות ייחודיות.

# מעטפת ג'וינט ישראל-אשל

החל משנת 2008 ג'וינט ישראל-אשל עורך במהלך השנה כנסים אזוריים למארחים, במגוון רחב של נושאים המותאמים תרבותית למודלים השונים של הבתים החמים.

מטרות הכנסים:



העשרת ארגז הכלים  
בפעילויות נוספות



הרחבת הידע בנושאים שונים  
הקשורים לזקנה



יצירת קבוצת השתייכות  
מקצועית ואישית



העמקת ההיכרות בין  
המארחים

# מודלים ייחודיים

במהלך השנים האחרונות פותחו מודלים ייחודיים נוספים על מנת לענות על צרכים ייחודיים של אוכלוסיות ספציפיות:



## בית חם לניצולי שואה

ניצולי שואה רבים מזדקנים ומרותקים לביתם בשל סיבות רגשיות ופיסיות. הניצולים אינם מגיעים למועדונים החברתיים, אך עדיין זקוקים לקשר, למגע ולקבוצת שווים שיוכלו לדבר עמה על מצוקותיהם ו"להרגיש בבית". בית חם לניצולי שואה מעניק קבוצת תמיכה ומאפשר התייחסות לצרכים ייעודיים.

## בית חם למשפחות שכולות

אגף משפחות והנצחה במשרד הביטחון מעניק בשנים האחרונות תשומת לב מיוחדת לאוכלוסייה המבוגרת מקרב המשפחות השכולות ומפתח בעבורן שירותים ופרויקטים ייחודיים. "בית חם" מאפשר למשפחות אלה ליצור קבוצה בעלת עניין משותף ותמיכה הדדית בליווי של עובדת סוציאלית ממשרד הביטחון.

## בית חם לאנשים עם ירידה קוגניטיבית

נוכח הירידה בחלק מן הכישורים הקוגניטיביים, אנשים עם ירידה קוגניטיבית התחלתית מתקשים להשתלב בפעילויות פנאי וחברה כבעבר למרות רצונם בכך, מועדון חברתי רגיל לרוב אינו מתאים להם, והם אינם יכולים או מעוניינים להשתלב במרכז יום. השתתפות בבית חם מאפשרת להם להיפגש עם אנשים במצב דומה באופן אינטימי ואישי. במודל זה מגיעה לבית החם מדריכת תעסוקה אשר מפעילה את המשתתפים במגוון פעילויות שמטרתן לשמר את מצבם הקוגניטיבי ככל שניתן.

## בית חם למרותקי בית

במודל זה הבית החם מתארח בביתו של זקן מוגבל פיזית שאינו מסוגל לצאת מביתו, אך מעוניין להיות תורם ופעיל כמידת יכולתו. המארח אחראי על התכנים, והאחריות על האירוח הפיזי מוטלת על בן זוג, מטפל או חבר אחר בקבוצה.

## בית חם נודד

במקומות מסוימים התגלה קושי באיתור מארח קבוע, אך היה רצון רב לקיים פעילות של בית חם. המודל מאפשר לקיים את עקרונות התכנית, אך האחריות מתחלקת בין לפחות 4 מחברי הקבוצה. כל חבר בתורו מארח את הקבוצה ואחראי על התכנים. מודל זה מחזק את תחושת השייכות והאחריות של המשתתפים בקבוצה.

## בית חם במגזר הבדואי

במגזר הבדואי קיימת בעיה של מחסור בשירותים חברתיים לאזרחים ותיקים, שרובם אינם יוצאים מביתם. בבית זה משתתפות נשים שמסיבות שונות נמצאות שעות רבות לבד, והן אותרו על ידי עובדות סוציאליות ממחלקת הרווחה ביישובים השונים.

התכנית מעניקה לנשים הזדמנות להיפגש, לשתף בחוויות ולהרחיב את כישוריהן האישיים, בעיקר בתחומי מלאכת יד, קריאה וכתיבה בסיסיים.

## בית חם כפרי

בית זה מתקיים במושבים ובקיבוצים שבהם קיים מחסור בשירותים ובמקומות מפגש לאוכלוסייה המבוגרת. במודל זה הפעילות החברתית מתקיימת במקום ציבורי ולא בבתי המגורים הקטנים יחסית שאינם מאפשרים קיום פעילות לקבוצה גדולה.



תכנית "בית חם" פותחה בג'וינט ישראל-אשל במהלך שנת 1998 והופעלה מאז בהצלחה בעשרות רשויות מקומיות באמצעות עמותות וארגונים שונים העוסקים בתחום הזקנה. ייחודה של התכנית הוא במודל הפעלה פשוט, זול ויעיל.

מסמך זה נכתב על בסיס הידע שנצבר במשך שנים רבות בפיתוח ובשיפור המודל ומציג את יסודות הקמת "הבית החם" ואת עקרונות ההפעלה שלו במטרה לסייע לגורמים מקצועיים נוספים בהקמת בתים חמים לשיפור איכות החיים של זקנים במדינת ישראל.

---

ג'וינט ישראל אשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



[www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)  
[www.facebook.com/jdceshel](https://www.facebook.com/jdceshel)