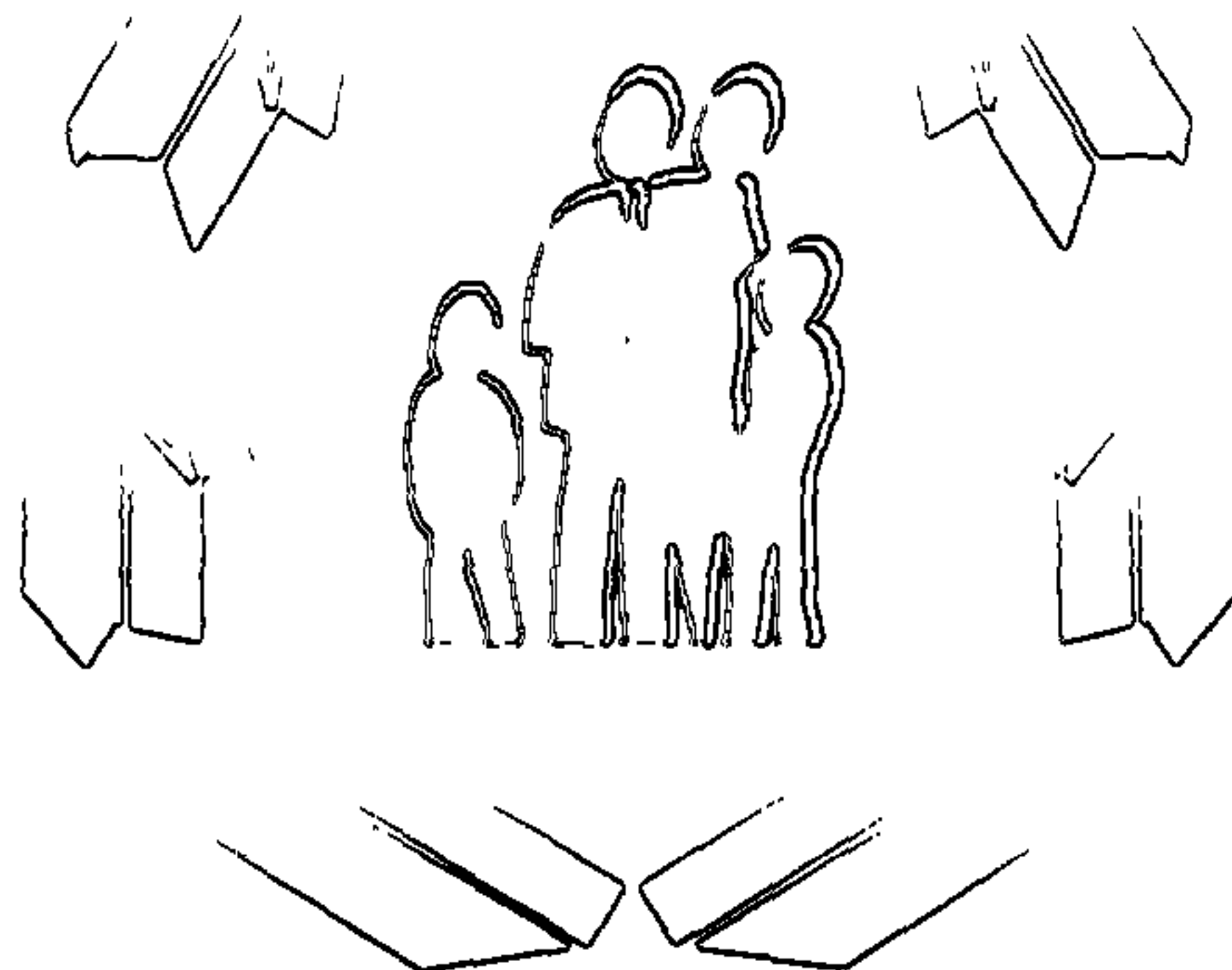


## אמהות למען אמהות

מאת:

ד"ר אברהם כרמלי

רנה פוזנר, סיגל רוביצ'ק, שרה בלומנפלד



מס' 77

## המפעלים המיוחדים - הכתובת שלך לרעיונות מקוריים

המוסד לביטוח לאומי, באמצעות הקרן למפעלים מיוחדים, תומך בפיתוח שירותי רווחה חדשניים ונסיוניים. "מפעל מיוחד" הוא פרויקט נקודי העוסק במתן שירותי רווחה קהילתיים. הוא מיועד לציבור מקבלי הגמלאות במוסד לביטוח לאומי (קשישים, נכים, מובטלים, משפחות, ילדים ועוד) ומבוצע על ידי גוף משפטי רשום.

אם יש לך רעיון מקורי הקשור לתחום הרווחה והעבודה הקהילתית, נא לפנות אלינו:

המחלקה למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי, שדרות ויצמן 13, ירושלים  
95437

פרוייקט שאושר על ידינו זוכה ל:

- \* השתתפות במימון תקופה ראשונית-נסיונית.
- \* מעורבות מקצועית בשלבי התכנון וההפעלה.
- \* ביצוע מעקב מחקרי ופרסום דריח מפורט.



**המוסד לביטוח לאומי**

**האגף לפיתוח שירותים**

**מנהל המחקר והתכנון**

## **אמהות למען אמהות**

**מאת:**

**ד"ר אברהם כרמלי**

**רנה פוזנר, סיגל רוביצ'ק, שרה בלומנפלד**

**ירושלים, חשוון תשס"ב, נובמבר 2001**

## פתח דבר

הקרן למפעלים מיוחדים במוסד לביטוח לאומי שמחה להגיש דו"ח מחקרי המסכם פיתוח תוכנית ניסיונית, "אמהות למען אמהות", שפעלה בבני ברק בשנים 1998 ל-2000.

התוכנית, ביוזמת אגף הרווחה בעיריית בני ברק ובהפעלתו, נועדה להתמודד עם קשיי תפקוד כרוניים של אמהות תשושות במשפחות מרובות ילדים בהדרכת אמהות עמיתות ששימשו להן "מודל חיקוי".

התוכנית כללה התערבות אישית, קבוצתית וקהילתית. ובתחליך שולבו בני הזוג של הנשים. התוכנית נמצאת עדיין בשלבי עיצוב ופיתוח ואנו תקווה שממצאי המחקר יסייעו להטמעת המודל בבני ברק ובמקומות אחרים שבהם נשים במצבים דומים.

אנו מודים לד"ר כרמלי ממכון פילת ולצוותו על עבודתם המקצועית בביצוע המחקר ובכתיבת הדו"ח.

תודה לחברי ועדת ההיגוי בראשותן של הגב' שלומית גדרון, מנהלת אגף הרווחה בעיריית בני ברק, ולגב' ארלט מויאל, מנהלת יחידת ההתנדבות. גב' הדסה צוקר מרכזת הפרויקט הוציאה במסירות ובמקצועיות מהכוח אל הפועל את עקרונות התוכנית הניסיונית וגב' דבורה יוסף ליוותה את התוכנית מטעם הקרן למפעלים מיוחדים.

תודה מיוחדת לנשים ובני זוגן שהשתתפו בתוכנית ושיתפו את החוקרים ואת חברי הוועדה בתהליך שאותו עברו.

הגב' מיה עורב הטל ממנהל המחקר והתכנון של המוסד לביטוח לאומי סייעה בעריכה הלשונית של הדו"ח.

שרית בייץ-מוראי

מנהלת תחום מפעלים מיוחדים

## חברי וועדת ההיגוי

גבי שלומית גידרון – מנהלת האגף הרווחה עיריית בני ברק

גבי ארלט מויאל – מנהלת יחידת התנדבות עיריית בני ברק

גבי בת שבע שיינין – יחידת הילד ונוער עיריית בני ברק

גבי דבורה מרקוביץ – מנהלת יחידת השיקום עיריית בני ברק

גבי שרית בייץ – מנהלת המחלקה למפעלים מיוחדים ביטוח לאומי

גבי דבורה יוסף – מרכזת פרויקט "אמהות" ביטוח לאומי

ד"ר אברהם כרמלי – מנהל המחקר "פילת"

גבי תמר קליין – מרכזת שרות פרט ומשפחות במשרד הרווחה

גבי נעמי אטיאס – מרכזת שרות פרט ומשפחות במחוז

גבי גרציאלה סלר – מרכזת ארצית בנושא סומכות של משרד הרווחה

גבי הדסה צוקר – מרכזת פרויקט "אמהות למען אימהות" עיריית בני ברק

## תמצית

כללי

עיריית בני ברק יזמה את פרויקט "אמהות למען אמהות" על מנת להביא לשיפור במצבן של אמהות ברוכות ילדים הסובלות מתשישות נפשית והמתקשות בתפקודן היומיומי כאם וכעקרת בית. מטרת המפעל, כפי שנוסחו על ידי מתכנניו, התייחסו לשינויים תפקודיים, רגשיים וקוגניטיביים בקרב האמהות ובקרב בני זוגן. להשגת מטרת הפרויקט תוכננו פעילויות שונות שנועדו להתמודד בצורה כוללת עם הבעיות המאפיינות את האמהות התשנושות ואת בני זוגן. בין פעילויות אלה: מתן הדרכה אישית לאמהות במשך כל תקופת הפרויקט, השתתפות אמהות בנופש קבוצתי, שילוב אמהות בקבוצות הדרכה, מתן הנחיה קבוצתית לבני הזוג. החדרכה האישית ניתנה על ידי מדריכות שהיו דומות לאמהות במספר מדדים: מספר ילדים, עיר מגורים, רקע תרבותי ובמידה לא מעטה גם רקע סוציו-אקונומי. המדריכות נועדו לשמש בין השאר "מודל לחיקוי" לאמהות התשושות. במהלך התכנית המדריכות קיבלו הנחיה מעובדת סוציאלית מנוסח מעיריית בני ברק.

בפרויקט השתתפו 27 אמהות שהודרכו בידי 17 מדריכות במשך תקופה של שנה ורבע.

## ממצאים עיקריים

על פי עדויותיהן של המדריכות חל שיפור בתפקוד האמהות בכל הקשור לטיפול בבית. השיפורים הגדולים ביותר חלו בתחומי קיפול כביסה וסידורה – מ- 44% בהתחלת התכנית ל- 71% בסיומה, הימצאות כמות מספקת של אוכל בבית – מ- 46% ל- 80% וסדר בבית – מ- 21% ל- 47%. האמהות הביעו שביעות רצון גבוהה מן הסיוע שקיבלו מן המדריכות.

במחצית התכנית התבקשו האמהות לערוך השוואות בין רמת תפקודן באותה נקודת זמן ובין רמת תפקודן כפי שהיתה בתחילת התכנית. השוואות אלה נעשו בשלושה תחומים ובכולם דווח על שיפור ניכר. 61% מן האמהות העריכו כי חל שיפור בתפקודן בכל הקשור לטיפול בילדים, 83% דיווחו כי חל שיפור ברמת תפקודן בביצוע עבודות הבית, ו- 63% דיווחו על שיפור במיומנויות הבישול והאפייה שלהן.

מספר חודשים לאחר סיום התכנית ולאחר הפסקת המפגשים עם המדריכות, האמהות התבקשו לערוך שוב השוואות בין מצבן באותה נקודת זמן לבין מצבן ההתחלתי. הממצאים הראו כי חלק ניכר מן השיפור שהתקבל במהלך התכנית נשחק עם הפסקת התמיכה של המדריכה. לאחר סיום התכנית, בתחום הטיפול בילדים רק 20% מן האמהות דיווחו על שיפור בהשוואה לתחילת התכנית (במחצית התכנית 61% דיווחו על שיפור), בתחום עבודות בית בסיום התכנית השיפור

היה 29% (לעומת 83% שיפור באמצע התכנית), ובתחום בישול ואפייה בסיום התכנית השיפור היה 20% (לעומת 63% שיפור באמצע התכנית).  
נראה אם כן כי לאחר סיום הפרויקט והפסקת הקשר עם המדריכה חלה נסיגה משמעותית ברמת תפקודן של האמהות, לפחות כפי שהן העידו על עצמן.

מידת ההצלחה של סדרת השיעורים שנועדה לבני הזוג היתה חלקית. מצד אחד כל 12 השיעורים המתוכננים התקיימו ובני הזוג הביעו שביעת רצון גבוהה מהם. מצד שני מספר בני הזוג שהשתתפו בשיעורים היה נמוך – בין רבע למחצית בני הזוג. נוספר המשתתפים הנמוך מבטא יחס אמביוולנטי לשיעורים גם בקרב אותם בני זוג שהשתתפו בשיעורים. בני הזוג ביטאו שתי גישות שונות. חלק מהם הביעו אי נחת, מבוכה ואפילו בושה מעצם השתתפותם בשיעורים. תחושות אלה נבעו מחשש שתידבק בהם סטיגמה של "גבר עם בעיות", וחשש מלהיות מזוהה עם מה שנתפס בעיניהם כבעיות של נשותיהם ולא שלהם. לעומתם, גברים אחרים הצליחו לראות את השיעורים באור אחר, בראייה הלכתית, וכשאיפה ללמוד כיצד התורה מצווה על הבעל לנהוג באשתו.

על פי התכנון, המדריכות היו אמורות לשמש כ"מדריכות", כלומר, ללמד את האמהות כיצד להתמודד עם עומס העבודה בבית. הנתונים שנאספו במהלך המחקר, מן המדריכות ומן האמהות, מגלות שבפועל תפקיד המדריכה היה גמיש יותר ומורכב יותר. למעשה ניתן להצביע על שלוש פונקציות שונות שהמדריכות מילאו בפועל: מתן הדרכה על ידי דמות שמהווה מודל לחיקוי, מתן תמיכה נפשית כ"ידידה", ומתן סיוע ממשי בעבודות בית. הפרויקט נועד בעיקר למתן סיוע הדרכתי. עד מהרה התברר כי התמיכה הנפשית שניתנה על ידי המדריכה היתה נחוצה ביותר. הסיוע מן הסוג השלישי – ביצוע עבודות בית – לא היה בתכנון ולא עלה בקנה אחד עם מטרות התכנית. למרות זאת לא מעט מדריכות הגישו גם סיוע מסוג זה.

בחלק מן המקרים המדריכות נתנו את כל שלושת סוגי הסיוע, במקרים אחרים ניתנו סיוע מסוג אחד או משני סוגים.

חלק מן האמהות, ויותר מכך בני הזוג, ציפו שהסיוע של המדריכה לאם התשושה צריך לבוא לידי ביטוי רק, או בעיקר, בביצוע בפועל של עבודות בית – עבודות שהאם לא היתה מסוגלת לבצע בעצמה.

### מסקנות והמלצות

1. באופן כללי נראה כי יש צורך גדול בהפעלת תכניות מסוג זה בקרב אוכלוסיית האמהות התשושות.
2. האמהות שהשתתפו בפרויקט היו זקוקות למידה רבה של סיוע, הן במישור של תמיכה רגשית ועידוד, הן במישור ההדרכתי לניהול הבית והן במישור של קבלת עזרה בפועל בביצוע

עבודות הבית. כל אחת מהאמהות היתה זקוקה לתמהיל שונה של סוגי הסיוע – הדרכה, תמיכה ועזרה ממשית. במקביל נמצאו גם הבדלים בין המדריכות מבחינת יכולתן להעניק סיוע מסוגים השונים.

3. לממצא זה מספר משמעויות במישורים שונים:

א. תכנון: ברמה של תכנון הפרויקט, יש להבהיר בצורה חד משמעית שמתן סיוע ממשי לאם (עבודות בית), אינו כלול בין תפקידיה של המדריכה. המדריכה רשאית ואולי אף נדרשת לסייע לאם בעבודות הבית, רק במידה מוגבלת ו**כאמצעי** בלבד להשגת מטרותיה, כגון רכישת אמונה של האם, כניסה "חלקה" לבית, הדגמת שיטות עבודה וכד'.

ב. איתור אמהות ומדריכות: יש לשלב בתכנית אמהות ומדריכות שמתאימות להגדרת התכנית כפי שצוינה לעיל. אין טעם לשלב בתכנית אמהות שמבחינה אובייקטיבית זקוקות לסיוע רב בעבודות הבית. אם אמהות מסוג זה משולבות בתכנית רצוי להעניק להן, בנוסף למפגשים עם המדריכה, שעות של סיוע בעבודות הבית על מנת לאפשר להן להפיק תועלת מן ההדרכה. באיתור המדריכות יש להעדיף מדריכות המסוגלות לאמץ בקלות את תפיסת התפקיד כפי שהוגדרה לעיל. כמו כן בשלב ה"שידוך" בין המדריכה למשפחה, יש לקחת בחשבון את צרכיה של המשפחה בתחומי סיוע השונים ואת יכולתה של המדריכה לספק צרכים אלה.

ג. הכשרת המדריכות ותאום ציפיות: בתכנית החכשרה של המדריכות יש להבהיר היטב את תפקידיה של המדריכה לאור ההבחנה שנעשתה בין סוגים שונים של סיוע. כמו כן יש לנצל כל הזדמנות לתאום ציפיותיהם של כל הנוגעים בדבר – המדריכות, האמהות ובני הזוג בעניין זה.

4. על פי התכנון, לאחר תקופת הדרכה של שנה, האמהות היו אמורות "לעמוד על רגליהן" וליישם בעצמן את מה שלמדו. תוצאות ההערכה מראות כי אכן ההתערבות הצליחה לחולל שינויים חיוביים בתחומי תפקוד שונים. אך השחיקה בהשפעות ההדרכה, שחלה מספר חודשים לאחר סיום הפרויקט, מראה כי ככל הנראה האמהות זקוקות להדרכה ולסיוע מתמשכים יותר.

5. אין זה בהכרח אומר שלהשגת יעד מס' 4 יש להאריך בצורה משמעותית את תקופת ההדרכה האישית במתכונת שניתנה בתכנית. יתכן שניתן יהיה לשמר את תוצאות התכנית, לפחות בחלקן, באמצעות קבוצות תמיכה והנחיות קבוצתיות, שהן מטבע הדברים זולות יותר. אם כן, לאחר תקופה מסוימת של הדרכה אישית אינטנסיבית בבתים, ניתן לבחון צמצום הדרגתי של ההדרכה האישית ולהמשיך בתמיכה קבוצתית.

6. יש צורך בפעילות אינטנסיבית יותר בקרב בני הזוג. יש לפעול ביתר שאת לשילוב מלא יותר של בני הזוג במעגל ההתערבות. אולי יהיה ניתן להשיג זאת על ידי יצירת קבוצות הדרכה הומוגניות שיקלו על שילובם של בני זוג ממעגלים רחבים יותר. בכל מקרה, שילובם של בני זוג צריך להיעשות במסגרת פעילות קהילתית רחבה יותר, במעורבותם של ראשי קהילות, במטרה להחליש את הסטיגמות המלוות פעילויות מסוג זה בקרב הגברים בקהילות החרדיות.



## תוכן העניינים

### עמוד

3	רקע תיאוריטי
5	סיכום מתכונת המפעל
11	מערך המחקר ומטרותיו
13	ממצאים
15	הערכת המדריכות את קורס החדרכה
17	מאפייני רקע של האמהות והמשפחות
19	המפגשים
21	טיפול בילדים
25	עבודות בית
30	מצבן האישי של האמהות
31	בני הזוג
35	תפיסת תפקיד המדריכה
37	הערכת התכנית
39	מצבן של האמהות לאחר סיום התכנית
41	סיכום ומסקנות
47	מקורות
49	נספחים
51	נספח 1 : הערכת המדריכות את החומר הנלמד בקורס
52	נספח 2 : מכשירים ביתיים – שיעורי בעלות ומצב המכשירים
A - C	תקציר באנגלית

## רקע תיאורטי

לתכנית זו היבטים תיאורטיים שונים. בסקירה זו של הספרות המקצועית נתייחס בקצרה לשלשה מן ההיבטים הללו:

1. תופעת התשישות, מאפייניה והקשר שלה עם דימוי עצמי
2. הכלים שבאמצעותם ניתן להתמודד עם מצבן של אמהות תשושות
3. סוגי עזרה

### מאפייני תשישות דימוי עצמי

- Greenglass (1991) מצאה שעומס בעבודה, מאפיינים משפחתיים, מתחים אישיים ושביעות רצון מחיי נישואין הם הגורמים היכולים לנבא את השחיקה הנפשית בקרב נשים.
- Leiter & Durup (1996) מצאו קשר אמפירי בין משתני עומס בעבודה ומאפיינים משפחתיים אחרים לבין שחיקה אמוציונלית בקרב נשים.
- Aldinge & Golembiewski (1994) מצאו מתאם שלילי בין שחיקה נפשית לבין דימוין העצמי.

הדוגמאות הספורות שהוצגו לעיל, מצביעות על כך שיש בסיס תיאורטי ואמפירי לתיאור תופעת התשישות והשלכותיה כפי שבאה לידי ביטוי בקרב האמהות המשתתפות בתכנית זו. כלומר, עומס בעבודה יכול לגרום לתשישות או לשחיקה אמוציונלית בקרב נשים, ושלמצבים נפשיים אלה השלכות על דימוין העצמי של אמהות ועל רמת תפקודן.

### דרכי ההתמודדות עם תופעת התשישות

- הסוגיה השנייה מתייחסת לשיטות ולכלים שבאמצעותם מנסים להתמודד עם תופעת התשישות והשלכותיה. להלן דוגמאות של מספר ממצאים אמפיריים המתייחסים לסוגיה זו.
- Ozer (1995) מצאה שחציפייה לקבל סיוע מבין זוג במשימות הקשורות לגידול ילדים, תורמת רבות להפגת מתחים אצל אמהות.
- Lugo (1996) מדווחת על תכנית התערבות שמטרתה הייתה לגרום להעצמה (empowerment) בקרב נשים. התכנית מבוססת על תמיכת עמיתים. במאמרה מפרטת החוקרת את ההצלחות של שיטת תמיכת עמיתים להשגת ההעצמה וכן את הקשיים בהפעלת השיטה.
- Lord & Hutchison (1993) מדווחים על תוצאות מחקר שבדק את המשתנים שסייעו להגברת תחושות ההעצמה בקרב נשים. תמיכת עמיתים היה בין המשתנים שהשפיעו

לחיוב על תהליכים אלה. כמו כן, נמצא במחקר, שתחושת ההעצמה הביאה לתוצאות חיוביות כגון רצון להשתתף בחיי קהילה.

- Cox (1991) מתאר מודל לעבודה קבוצתית שמטרתה לגרום לתחושות העצמה בקרב נשים.

ממצאים אמפיריים אלה מצביעים על כך שניתן להתמודד בהצלחה עם בעיותיהן של אמהות תשושות באמצעות תמיכת עמיתים (אמהות ברוכות ילדים שמתפקדות כראוי), תמיכה קבוצתית ותמיכת בן הזוג. המשתנה המתווך שמוזכר רבות בהקשרים אלה הנו העצמה (empowerment).

#### סוגי עבודה

מחקר נאראטיבי שנערך על ידי מיכל קרומר-נבו (1997), מנתח את חווית העזרה כפי שהיא נתפסת בעיניהן של נשים ממשפחות רב-בעייתיות, שהשתתפו בתכנית "יחדיו", ושבעקבותיה חל אצל הנשים שינוי בכיוון של שיפור החתמוּדוּת והתפקוד בתחומי המצוקה השונים. הממצאים חשפו שלושה דפוסי היעזרות: הדפוס ההרגעתי, שבו נחויות ההיעזרות כאפשרות להרגע, להשתחרר או למצוא מסתור. הדפוס ההעצמתי, שבו נחויות ההיעזרות כאפשרות ללמוד, לקבל ולהתחזק, והדפוס הרה-ביוגרפי, שבו נחויות ההיעזרות כאפשרות להכרה עצמית מחודשת.

ממצאים אלה מצביעים על "עזרה" כמושג מורכב ורב משמעי בעיני נותן העזרה ובעיני מקבל העזרה.

## סיכום מתכונת המפעל

### כללי

בעיר בני ברק מתגוררות משפחות רבות בצביון חרדי שהן ברוכות ילדים. ראש המשפחה לומד לרוב בכולל, או מתפרנס מעבודות לא מקצועיות בעלות הכנסה נמוכה, רוב המשפחות גרות בתנאי צפיפות קשים, 3-4 חדרים למשפחות בעלות 10 ילדים ומעלה. גם הריחוט והציוד הביתי דל ביותר.

האמהות מאופיינות בלידות תכופות ומתמודדות עם תנאים פיסיים קשים. בתנאים אלו במידה וקיים אלמנט של בעייתיות כלשהי אצל אחד מבני המשפחה, או במצבי משבר, האיזון העדין מופר לגמרי, והמשפחה נכנסת למעגל של אי תפקוד. במקרים אלה האם סובלת בעיקר מתופעות של תשישות ודימוי עצמי נמוך.

מצב התשישות מתבטא בעייפות כרונית של האם הגורמת לאי תפקוד כללי במשק הבית. כתוצאה מזה לא נעשות הפעולות השגרתיות היומיומיות ההכרחיות לניהול משק הבית וגידול הילדים. בין תחומי תפקוד שעלולים להיפגע ניתן למנות: ניקיון הבית, סידורו וארגונו, הכנה והגשת ארוחות מסודרות ומאוזנות, הכנת הילדים בבוקר לחצאתם למוסדות חינוך בצורה חולמת ובזמן, קבלתם בשעות הצהריים ומעקב אחרי הכנת שיעורי הבית, נקיון הילדים בגוף ובלבוש, והענות לצרכיהם הרגשיים של הילדים. דימוי עצמי נמוך מתבטא בהזנחה פיסיית, דיכאון, ראייה פסימית של החיים, חוסר מוטיבציה כללית וחוסר אמון ביכולתה לשנות דברים.

### מטרות המפעל

עיריית בני ברק יזמה את הפרויקט "אמהות למען אמהות" על מנת להביא לשיפור במצבן של אמהות תשושות. מטרות המפעל, כפי שהן נוסחו על ידי מתכנניו, התייחסו לשינויים תפקודיים, רגשיים וקוגניטיביים בקרב האמהות ובקרב בני זוגן.

#### אמהות:

להביא אמהות תשושות ליכולת תפקודית תקינה, העלאת הדימוי העצמי והתארגנות המערכת המשפחתית וטיפול נכון ויעיל בילדים. כמו כן להביאן לשימוש נכון ויעיל בשרותי הקהילה הקיימים כגון בריאות, חינוך, טיפול מיוחד, שיקום וכד'.

#### אבות:

שיפור הזוגיות, הגברת המעורבות של האב בנעשה בבית, חלוקת תפקידים מוגדרת במשפחה ותמיכה באישה בתהליך היציאה ממעגל התשישות.

להשגת מטרות הפרויקט תוכננו פעילויות בקרב האמהות התשושות ובני זוגן. בין פעילויות אלה: גיוס מדריכות למתן הדרכה אישית לאמהות במשך כל תקופת הפרויקט, השתתפות אמהות

בנופש קבוצתי, שילוב אמהות בקבוצות הדרכה, מתן הנחיה קבוצתית לבני הזוג. ההדרכה האישית ניתנה על ידי מדריכות שהיו דומות לאמהות במספר מדדים: מספר ילדים, עיר מגורים, רקע תרבותי ובמידה לא מעטה גם רקע סוציו-אקונומי. המדריכות נועדו לשמש בין השאר כ"מודל לחיקוי" לאמהות התשושות. במהלך התכנית המדריכות קיבלו הנחיה מעובדת סוציאלית מנוסה מעיריית בני ברק.

בעיריית בני ברק הופעלו בעבר מספר כלים למתן סיוע למשפחות במצוקה, ביניהם הפניית ילדים לפנימייה, הקצאת חונך לילדים ומתן סיוע על ידי "סומכות". פרויקט ה"סומכות" הוא הקרוב ביותר לפרויקט "אמהות למען אמהות". אך לפרויקט "אמהות למען אמהות" שלושה מאפיינים ייחודיים שלא נכללו בפרויקטים קודמים:

- א. פרויקט זה כלל רכיבים נוספים מלבד סיוע המדריכה: הנחיות קבוצתיות לאמהות, נופש קבוצתי והנחיה לבני זוג. רכיבים אלה נועדו לתת מענה מקיף לבעיות המשפחה.
  - ב. המדריכות קיבלו הנחיה והדרכה שוטפות במהלך עבודתן עם האמהות.
  - ג. לפרויקט זה נבחרו משפחות שבעבר תיפקדו בצורה סדירה, ובמשך הזמן נקלעו למצוקה עקב הגידול במשפחה ובעיות כלכליות. אי לכך ניתן היה לצפות שיוכלו להיחלץ ממצוקתן על ידי הסיוע שניתן בפרויקט.
- בשני הפרויקטים ("אמהות למען אמהות" ו"סומכות") המאפיינים של נותני הסיוע היו דומים (אמהות ברוכות ילדים, תושבות העיר שבאו מרקע תרבותי דומה לאמהות במצוקה).

## המשתתפים בתכנית

### המדריכות

- איתור המדריכות התבצע במספר שלבים:
- תחילה פורסם הפרויקט בצורה כללית בקרב כל העובדות הסוציאליות בלשכה בעיריית בני ברק. הוסבר הצורך בגיוס אמהות ברוכות ילדים המתפקדות היטב בביתן שלהן, על מנת שתדרכנה אמהות תשושות.
- רכזת הפרויקט פנתה ל-15 עמותות בעיר הנותנות עזרה לילודות ולמשפחתונים המופעלים במסגרת העירייה. הרכזת הופיעה בעמותות אלה בשני מפגשים והציגה את הפרויקט ואת מטרותיו תוך הדגשת אלמנט החסד שבו.
- כמו כן פורסמו מודעות על לוחות המודעות בכל "טיפות החלב" בעיר.
- רכזת הפרויקט פנתה באופן אישי לאמהות "ברוכות ילדים" אותן הכירה מקרוב במהלך עבודתה בלשכה, ועניינה אותן בפרויקט.
- 35 מועמדות פוטנציאליות התקבלו לראיון אישי אצל רכזת הפרויקט, בו ניסתה הרכזת להתרשם מהיכולות שלהן להעניק ולתרום לקהילה ובד בבד מיכולת התפקוד שלהן בביתן.

חרכות בסיועה של ראש צוות האבחון בעירייה, בחרו מתוך 35 המועמדות 25 אמהות שהוכשרו להדרכה באמצעות הקורס. לפני תחילת הקורס, רכזת הפרויקט חילקה את 25 המדריכות לשתי קבוצות ונפגשה איתן למתן הבהרות והסברים על הפרויקט.

לאחר המיון 6 נשים נשרו מסיבות אישיות שונות ונותרו 19 שהשתתפו בקורס ההכשרה. על-פי התכנון המקורי נקבע, שיש להכשיר 15 מדריכות, על-מנת שתדרכנה 30 אמהות תשושות. עוד לפני תחילת הקורס התברר שיש להעלות את מספר המדריכות בפרויקט מעבר ל-15 שתוכננו. חלק מן המדריכות לא יכלו או לא רצו להדריך ב-2 משפחות, הסיבה נבעה בעיקר מטעמים כספיים. (העסקתן במסגרת הפרויקט ומתן תגמול כספי בעד עבודתן זו היה מקטין את קצבאותיהן ממשרד חדתות ומחמוסד לביטוח הלאומי). בסופו של התהליך נבחרו 17 מדריכות שהחלו את התכנית.

### האמהות

איתור האמהות נעשה מתוך מאגר התיקים של משפחות הנמצאות בטיפול או במעקב של לשכת הרווחה בעירייה בני-ברק ביחידת השיקום וביחידת הילד. ביחידת השיקום מטופלות משפחות שבחן אחד או יותר מבני הבית חולה במחלה כרונית. ביחידת הילד מטופלות משפחות שלפחות אחד מילדיהן סובל מחריגות מסוימת או משפחות הזוכות לקבל מעון לילדיהם על חשבון העירייה. בשתי המחלקות מטופלות כ-1,000 משפחות.

הגדרת "אם תשושה", נעשתה על-ידי העובדות הסוציאליות וכללה שני אלמנטים עיקריים: האחד אם ברוכת ילדים, והשני אי תפקוד במשק הבית או בטיפול בילדים. מרכזת הפרויקט פנתה ל-60-70 משפחות לצורך שילובן בפרויקט. הפנייה נעשתה באמצעות הטלפון תוך הצגת הפרויקט בקיצור. הנוסח הטלפוני כלל הדגשה על כך שמדובר ב"חברה", "אם ברוכת ילדים" כמוה, שתבוא לעזור ו"לעשות יחד" עם "האם התשושה" ולא במקומה. כלומר, לטפל בבית ובילדים תוך שיתוף פעולה עם ה"אם התשושה".

לאחר מכן ביקרה רכזת הפרויקט בביתן של 50 משפחות שגילו, בשיחת הטלפון, נכונות להשתתף בפרויקט. לאחר הביקור התברר כי חלק מן האמהות אינן מתאימות להשתלב בפרויקט. הסיבות לכך שמשפחות רבות לא השתלבו בפרויקט היו:

1. בחלק מן המשפחות לא הייתה מוטיבציה מספקת לשינוי ולקבלת הדרכה. משפחות אלו קיוו לקבל רק עזרה בבית ללא רצון להפנים דרכים חדשות לתפקוד שיביאו לשינוי
2. בחלק מן המשפחות בני הזוג התנגדו לכניסת דמות זרה לבית פעמיים בשבוע. הם ראו בזה איום על מעמדם כראשי משפחות.

החלו את הפרויקט 31 אמהות. על פי התכנון, הפרויקט כלל באופן אוטומטי גם את בני הזוג של האמהות. במהלך החודשים הראשונים של הפרויקט נשרו ממנו 4 אמהות. סיימו את התוכנית 27 אמהות. הסיבות לנשירה היו בעיות נפשיות ובריאותיות, חוסר שיתוף פעולה עם המדריכה, התנגדות בן הזוג וחוסר רצון להיחשף בפני מדריכה.

### בחירת הרכזת לפרויקט

הרכזת שנבחרה לפרויקט הייתה עובדת סוציאלית בעלת ניסיון של שנים רבות במחלקת הרווחה של עיריית בני ברק.

### הכשרת המדריכות

הרקע האישי של המדריכות כאמהות ברוכות ילדים והצלחתן בניהול משק הבית שלהן והקרבה התרבותית בינן ולבין האמהות אפשרו להן לשמש דמויות להזדהות ומודלים לחיקוי עבור האמהות. תכנית ההכשרה נועדה להקנות למדריכה את הרקע העיוני לכניסה למשפחה, את המיומנויות הבין אשיות הדרושות לכך ואת המיומנויות המעשיות העשויות לסייע להן בתהליך ההדרכה והחונכות.

המדריכות הוכשרו בקורס שנמשך כחודשיים (במהלך סתיו 1998). במהלך הקורס נערכו 24 פגישות. בכל יום לימודים הועברו למדריכות בדרך כלל שני נושאים, כל נושא נלמד במשך שני שיעורים אקדמיים בני שעה וחצי. בסה"כ התקיימו 40 שיעורים. הלימודים התנהלו בבקרים במשך 3 ימים בשבוע. הקורס כולו היה בפיקוחו של ביה"ס המרכזי להכשרת עו"ס חינוכיים, חלק מן המרצים היו מקרב העו"ס של הלשכה לשירותים חברתיים בעירייה וחלקם מביה"ס לעו"ס. הקורס כלל מספר נושאים כגון: חוזה, יצירת קשר והקשבה, אסרטיביות, תקשורת, התמודדות עם לחצים, תזונה נכונה, בריאות, משפחה וילדים, כלכלת בית ושימוש במגוון שירותים בקהילה.

### שיבוץ המדריכות במשפחות

- השיבוץ התבצע על ידי רכזת הפרויקט, אשר השתדלה בשיקוליה לקחת בחשבון מספר גורמים:
- שעות העבודה וזמני הביקור נוחים למדריכה בתאום עם דרישות ה"אם התשושה". מעבר להתחשבות בדרישות של המדריכות חייבה המרכזת את כל המדריכות להדריך לפחות פעם אחת בשבוע בשעות אחר הצהריים, זמן שהילדים הקטנים נמצאים בבית.
  - קירבה גיאוגרפית בין מקום מגורי המדריכה לבית המשפחה, על מנת למנוע בזבוז זמן והוצאות מיותרות על נסיעות בתחבורה ציבורית.
  - מוצא, זרם דתי ורמת דתיות – מרכזת הפרויקט השתדלה להתאים בין המדריכה ו"האם התשושה" גם ברקע הדתי על מנת ליצור "שפה משותפת" בין אנשים דומים.
  - מבנה האישיות ותכונותיהן של ה"אם התשושה" ושל המדריכה היו גם הם קו מנחה בשיבוץ. מדריכה שקטה, מתוכננת ומאורגנת שובצה במשפחה שנדרש בה בעיקר סידור וארגון הבית. לעומת זאת, מדריכה שיוצרת קשר טוב עם ילדים שובצה במשפחה שיש בה ילדים קטנים, או במשפחה שהאם לא מסתדרת עם ילדיה.

רוב המדריכות עבדו כל אחת עם שתי משפחות, ומיעוטן עבדו עם משפחה אחת. במספר מקרים הקשר בין המדריכה והאם לא עלה יפה על רקע של חוסר התאמה אישית ונערכו שינויים בשיבוץ.

#### פעילות המדריכות עם האמהות

ברוב המשפחות עבודת המדריכות עם האמהות החלה בחודשים דצמבר 1998 / ינואר 1999, והסתיימה לאחר כשנה ורבע, לפני פסח שנת 2000, לאחר שהתוכנית הוזרחה בשלושה חודשים מעבר לתכנון המקורי. במחצית הראשונה של התקופה (ששת החודשים הראשונים) האמהות קיבלו הדרכה אינטנסיבית של שני מפגשים שבועיים שהסתכמו לשש שעות. במחצית השנייה של התקופה הדרכה הצטמצמה למפגש שבועי אחד של 3 שעות. בחלק מן המקרים (10 אמהות) הדרכה האינטנסיבית נמשכה מעבר לתקופה המתוכננת משום שהמדריכות ורכזות התכנית חששו שצמצום היקף הדרכה לא יאפשר השגת יעדי הפרויקט.

במסגרת מפגשים אלה המדריכות היו אמורות להנחות את האמהות בביצוע עבודות הבית, בישול, סידור הבית וטיפול בילדים. כמו כן המדריכות היו אמורות להעניק תמיכה רגשית באמצעות קיום שיחות עם האמהות.

#### הדרכת המדריכות תוך כדי הפרויקט

במהלך הפרויקט התקיימה תכנית הדרכה לאמהות המדריכות שחולקו ל- 2 או 3 קבוצות קטנות. כל קבוצה נפגשה בערך פעם בשבועיים עם רכזות התכנית שהיתה עובדת סוציאלית ותיקה ומנוסה מעיריית בני ברק. במפגשים אלה הועלו בעיות בהדרכה שנדונה בקבוצה. מדי פעם נערכו ימי עיון לכל קבוצת המדריכות.

#### נופש

במהלך חודש מאי 1999 התקיימו ארבעה ימי נופש (שלושה לילות) לאמהות ולמדריכות בבית מלון בזיכרון יעקב. תכנית הנופש כללה טיולים, בריכה, הרצאות ופעילויות חברתיות.

#### הדרכת בני הזוג

במהלך החודשים אוגוסט-דצמבר 1999 התקיימו בסה"כ 12 מפגשי הדרכה לבני הזוג. המפגשים שהתקיימו באחת הישיבות בבני ברק הונחו על ידי הרב שמחה כהן (4 מפגשים) והרב דיאמנט (8 מפגשים). בכל מפגש נכחו בין 6 ל- 14 מבין 27 האבות שנשיהן השתתפו בתכנית.

במפגשים שאורגנו ולו על ידי עובד סוציאלי מטעם העירייה, קיבלו בני הזוג שיעורים בנושא "שלום בית": מערכת היחסים ודפוסי שיתוף הפעולה הרצויים בין בני הזוג לאור החלכה.



## הרצאות "הנחיית הורים"

לאחר הנופש האמהות ביקשו להשתתף בהרצאות נוספות ובפעילויות העשרה. לאחר התייעצויות הוחלט לתת להן ולמדריכות סדרת הרצאות בנושא הנחיית הורים. מחודש אוקטובר 1999 עד לסיום הפרויקט (ואף קצת מעבר לו) התקיימו 16 מפגשים שאורגנו על ידי המכון להנחיית הורים של העירייה. המפגשים התקיימו בשתי קבוצות והשתתפו בהן האמהות והמדריכות.

## מערך המחקר ומטרותיו

הפרויקט אמהות למען אמהות לווה במחקר הערכה בכל אחד משלבי.

### מטרות המחקר

1. לתעד את כל שלבי הפרויקט.
2. להעריך את האפקטיביות של התכנית להכשרת המדריכות.
3. לאפיין את דפוסי הקשרים הנוצרים בין המדריכות לאמהות ואת מהות העזרה הניתנת.
4. להעריך האם ובאיזו מידה חלים שינויים בקרב האמהות עקב השתתפותן בפרויקט.
5. לאפיין את יחסם של בני הזוג לפרויקט ואת מידת מעורבותם בו.

### שיטת המחקר

במהלך התכנית נאספו נתוני הערכה מן המשתתפים בנקודות זמן שונות. הנתונים נאספו בשיטות מגוונות: ראיון אישי, ראיון קבוצתי ומילוי שאלונים.

### איסוף הנתונים

#### חמדריכות

- א. קורס מדריכות – במהלך קורס מדריכות התבקשו המדריכות למלא פעמיים שאלון משוב (באמצע הקורס ובסיומו). השאלון כלל שאלות כלליות לגבי הפרויקט ולגבי הקורס להכשרת המדריכות. כמו כן כלל שאלות ספציפיות לגבי הנושאים שנלמדו במהלך הקורס. בנוסף על כך נערך ראיון קבוצתי עם המדריכות בסיום הקורס.
- ב. שאלון תחילת תכנית – המדריכות מילאו שאלון בו התבקשו למסור פרטים עובדתיים על האמהות (פרטי רקע, תאור תנאי מגורים, המצב הכלכלי במשפחה, המצב הבריאותי של האם והמשפחה) וכן הערכת תפקוד האם.
- ג. טופס דיווח על פעילות שבועית – המדריכות התבקשו לדווח כל שבוע על סוג הפעילות שקיימו עם האמהות. בסה"כ מולאו 163 טופסי דיווח שבועיים.
- ד. שאלון סיום תכנית – בסיום הקורס התבקשו המדריכות למלא שאלון דומה לשאלון תחילת התוכנית, למעט הפרטים העובדתיים אודות האם והמשפחה.
- ה. ראיון קבוצתי – בסיום התוכנית התקיים ראיון קבוצתי עם המדריכות על מנת לבחון את התרשמויותיהן מן התכנית. הראיון התקיים בשתי קבוצות מקבילות.

## האמהות

עקב רגישותן הגדולה של האמהות לפרויקט בכלל ולמחקר ההערכה בפרט, בתאום עם מרכזת הפרויקט הוחלט שצוות החוקרים יימנע מיצירת קשר ישיר עם האמהות בתחילת התכנית. המידע אודות מצבן ההתחלתי של האמהות ויחסן לתכנית בתחילתו, התקבל בעקיפין באמצעות המדריכות. רק כעבור כשישה חודשים מתחילת התכנית נערך המפגש בין צוות החוקרים ולבין האמהות.

א. ראיון אמצע התכנית – במסגרת ימי הנופש נערך ראיון אישי עם כל אחת מהאמהות. במסגרת הראיון, שבחלקו היה מובנה ובחלקו בלתי מובנה, השיבו האמהות על שאלון שנועד לבדוק את מצבן ואת יחסן לתוכנית.

ב. ראיון סיום תכנית – כשלושה עד ארבעה חודשים לאחר סיום התכנית נערך ראיון אישי נוסף עם האמהות. הראיונות התקיימו ברובם בבתיהן של האמהות ובחלקם במתקן של עיריית בני ברק, לאחר שהאמהות הגיעו אליו על מנת להשתתף באחת מהפגישות במסגרת סדרת ההרצאות בנושא הנחיית הורים. במסגרת הראיון התבקשו האמהות להעריך את התכנית ואת תרומתה לרמת תפקודן. שמונה אמהות לא רואיינו. אחת מהן סירבה במפורש להתראיין, האחרות לא הביעו נכונות רבה להתראיין – חוסר נכונות שבא לידי ביטוי בהערמת קשיים רבים בקביעת מועד הראיון, ביטול ראיונות שנקבעו ואי הימצאות בבית במועד שנקבע לראיון. חלק מן הראיונות שהתקיימו בבתי האמהות נוחלו בתנאים לא אידיאליים כיוון שהאמהות טיפלו בילדיהן תוך כדי הראיון.

## בני הזוג

נערך ראיון קבוצתי אחד עם בני הזוג. בראיון שהתקיים בישיבה בבני ברק, לאחר אחת ההרצאות שלהם, השתתפו שישה בני זוג וכן העובד הסוציאלי שריכז את פעילות ההרצאות. במהלך הראיון התבקשו בני הזוג להתייחס לתכנית ולתרומתה למצב נשותיהם. בנוסף לכך נערך ראיון אישי עם העובד הסוציאלי. במסגרת ראיון זה התייחס העובד הסוציאלי לתכנית ולמשמעותה במסגרת הקהילה החרדית בבני ברק.

## ממצאים

## הערכת המדריכות את קורס ההדרכה

בזמן השתתפותן בקורס ההדרכה, התבקשו המדריכות להעריך פעמיים את קורס ההדרכה ואת תרומתו הצפויה לעבודתן עם האמהות. להלן הממצאים העיקריים של ההערכה שהתקבלו פעמיים, באמצע הקורס ובסיומו:

1. ההתרשמות הכללית של המדריכות מן הקורס היתה חיובית. כולן סברו שהקורס היה חשוב, איכותי, מועיל, תרם להתפתחותן האישית והנושאים הועברו בו באופן מעניין. המדריכות הביעו שביעות רצון גדולה מסגל הקורס ובעיקר מעבודתה של מרכזת הפרויקט.

2. המדריכות העריכו באופן חיובי את מרבית הנושאים שהועברו בקורס הן מבחינת רמת העניין והידע שנוסף להן והן מבחינת יכולת היישום של החומר הנלמד בקורס. (ראו פירוט בנספח 1).

3. החטרונות העיקריים שדווחו על ידי המדריכות היו:

- מחסור בהמחשה של הנושאים הנלמדים, העדר סימולציות.
- היו חסרים סרטים המציגים וממחישים: נשים תשושות והטיפול בהן.
- עצות פרקטיות כמו: איך לעורר באישה מוטיבציה, איך להתמודד עם אשה דכאונית, איך לדבר איתה ולדובב אותה.
- התמקדות והתעסקות יתר בנושאים הקשורים בגיל הרך ופחות בנושאים הקשורים לקשר בין בני הזוג וילדים בגיל ההתבגרות.
- היו חסרים בקורס מרצים מתוך הקהילה חדתית בבני-ברק.
- לא הדגישו מספיק מה זו "אישה תשושה".

4. בזמן השתתפותן בקורס, כל המדריכות סברו שהפרויקט עשוי לסייע, אמהות התשושות, וסברו שלהן עצמן יש את הכישורים המתאימים לעבודה עם האמהות. הן האמינו שהפרויקט הינו רעיון מבורך.

5. לגבי מידת הבהירות של התפקיד שלהן כמדריכה ל"אם תשושה" נמצא שינוי ושיפור. בעוד שבמהלך הקורס רק ל-33% מהמדריכות היה ברור התפקיד, בסיום הקורס 66% מהמדריכות ציינו שהתפקיד שלהן כמדריכה ל"אם תשושה" ברור.

6. המדריכות נמצאו חדורות מוטיבציה ואמונה להצליח בתפקידן.

בשני הלוחות הבאים מוצגות תשובותיהן של המדריכות לשאלות שונות אודות הקורס והתכנית.

לוח מס' 1 : חוות דעת כללית בנושא הפרויקט "אמהות למען אמהות"  
(אחוז המביעות הערכה גבוהה או גבוהה מאד)

ממדי הערכה	באמצע הקורס	בסוף הקורס
הפרויקט עשוי לסייע רבות ל"אמהות תשושות"	100	100
הבהירות של התפקיד כמדריכה ל"אמא תשושה"	33	60
יש למדריכה הכישרים המתאימים לעבודה עם האמהות	100	100
המדריכות עשויות להביא תועלת רבה לאמהות	80	89

לוח מס' 2 : חוות דעת כללית לגבי קורס להכשרת המדריכות  
(אחוז המביעות הערכה גבוהה או גבוהה מאד)

ממדי הערכה	בסוף הקורס*
חשיבות ההשתתפות בקורס	100
התועלת שהקורס יעניק להן במילוי תפקידן	100
התרומה של הקורס להתפתחות האישית	100
העניין בנושאים המועברים בקורס	100
איכותו של הקורס	95
הקושי של הקורס (קל עד קל מאד)	100
היכולת ליישם את הנלמד בשטח	100
הקרבה שנוצרה בין המדריכות במהלך הקורס	100
אווירת לימודים מתאימה	95
שביעות הרצון מסגל הקורס וחרכות	100
הנחיות לשאול שאלות במהלך הקורס	100

\* ההערכות שניתנו באמצע הקורס היו דומות מאוד לאלו שניתנו בסיום הקורס.

## מאפייני רקע של האמהות והמשפחות

### מאפיינים דמוגרפיים

בלוח הבא מוצגים מספר מאפייני רקע דמוגרפיים על מצבן של האמהות שנטלו חלק בפרויקט. הנתונים משקפים את מצבן של האמהות בתחילת התכנית כפי שדווח על ידי המדריכות.

לוח מס' 3: מאפייני רקע של האמהות (באחוזים)

אחוז	המאפיינים
<b>רקע דתי</b>	
82	חרדית
18	חוזרת בתשובה
0	דתית לאומית
100	סה"כ
<b>מס' ילדים</b>	
11	5-4
36	9-6
53	10 ומעלה
100	סה"כ
12	ממוצע- 8 מינימום- 4 מקסימום- 12
<b>מצב כלכלי</b>	
22	מצב קשה מאוד
48	מצב קשה
30	מצב סביר
0	מצב טוב
100	סה"כ

82% מן האמהות היו חרדיות ו- 18% היו חוזרות בתשובה. לכל משפחה בפרויקט היו בממוצע 8 ילדים (טווח 4 עד 12). מצבן הכלכלי של 70% מתמשפחות חוגדר על ידי המדריכות כקשה או קשה מאוד.

### מצב הבית

מצבן הכלכלי הגרוע של המשפחות בא לידי ביטוי בציוד הביתי הדל שהיה ברשותן ובמצבו הלקוי של ציוד זה. רק ארבעה מכשירי צריכה ביתיים – מקרר, טלפון, כיריים של גז או חשמל ותנור בישול – היו מצויים בכל (או כמעט בכל) הבתים. רק ברשות כמחצית מן המשפחות נמצאו

מכשירים כמו מעבד מזון, מזגן או תנור חימום, רק ל- 15% היה מחשב ביתי ול- 8% היתה מכונית.

המצב של רוב הציוד הביתי והמתקנים שהיו ברשות המשפחות הוערך על ידי המדריכות כרע עד בינוני. מתוך הציוד שהיה בבתים מצבם של הספרים הוערך כטוב ביותר (42% במצב טוב). רק בשליש מן הבתים היו ארונות בגדים וארונות אמבטיה במצב טוב. ברבע מן הבתים היה ריהוט בסיסי, אמבטיה ושירותים במצב טוב, ובחמישית מן הבתים היה מטבח, צעצועים ומצעים ומגבות במצב טוב. רק בעשירית מן הבתים מצב הביגוד לילדים ולאם הוערך כטוב. (ראו פירוט הנתונים בנספח מס' 2).

#### **מצב בריאותי**

קרוב ל- 60% מהאמהות סבלו ממחלה כרונית או מחריגות פיסית כלשהי שהפריעו לתפקודן היומיומי. גם כשליש מבני הזוג סבלו מסימפטומים כגון אלה. ב- 60% מן המשפחות לפחות ילד אחד סבל ממחלה כרונית או מחריגות פיסית כלשהי.



## המפגשים

על פי התכנון, בתקופה הראשונה של התכנית (הדרכה אינטנסיבית) כל מדריכה היתה אמורה לבקר את האם פעמיים בשבוע במשך כשלוש שעות כל פעם. ממחצית התכנית עד לסיומה היקף המפגשים היה אמור להצטמצם בחצי (מפגש שבועי אחד של שלוש שעות). בלא מעט פרויקטים חברתיים השירותים הבסיסיים לא ניתנים כמתוכנן. על מנת לבדוק נקודה זו האמהות התבקשו לדווח (באמצע התכנית ובסיומה) על היקף המפגשים בין לבין המדריכות.

לוח מס' 4: תדירות המפגשים ומשכם : בתחילת התכנית ובסיומה (באחוזים).

סוף הפרויקט	מחצית הפרויקט	תדירות המפגשים
74	60	פעמיים בשבוע או יותר
16	40	בין פעמיים לפעם בשבוע
10	0	פעם בשבוע
0	0	פחות מפעם בשבוע
		<u>משך זמן המפגשים</u>
32	56	3 שעות ויותר
68	40	בין שעתיים ל - 3
0	4	בין שעה לשעתיים
0	0	פחות משעה

מן הנתונים עולה כי היקף המפגשים בין המדריכות והאמהות היה כמתוכנן ואולי אף גדול מזה. בחלקה הראשון של התכנית 60% מן האמהות דיווח שהן נפגשות עם המדריכות פעמיים בשבוע או אף יותר, ועוד 40% דיווחו על פגישה אחת או שתי פגישות בשבוע. כ- 56% העריכו את אורך המפגשים כשלוש שעות או יותר ו- 40% העריכו את אורכם כשעתיים עד שלוש. רק אמה אחת (4%) דיווחה על מפגשים קצרים מן המתוכנן - שעה עד שעתיים. בסיום התכנית 74% דיווחו על קיומם של שני מפגשים שבועיים או יותר כאשר לרוב (68%) כל מפגש נמשך בין שעתיים לשלוש. נתונים אלה משקפים את התחלטה להמשיך את ההדרכה האינטנסיבית עם חלק מן האמהות גם במהלך המחצית השנייה של התכנית.

מתוך הדיווחים השבועיים של המדריכות ביקשנו לדעת במה עסקו המדריכות והאמהות במפגשים שבניהן. ב- 77% מן המפגשים המדריכה והאם ניהלו בניהן "שיחות נפש" למתן תמיכה רגשית. ב- 69% מן המפגשים עסקו בעבודות בית (כגון סידור ארונות, סידורי מדפים, קיפול כביסה, ניקיון וכד'), ב- 61% מן המקרים עסקו במשימות הקשורות לטיפול בילדים (הלבשת ילדים, רחיצה, סיוע בהכנת שיעורי בית, משחקים וכד'). עוד שלושה סוגי פעילויות התקיימו

בתדירות נמוכה יותר: סיוע והדרכה בבישול ואפייה (40%), כלכלת בית (עזרה בארגון תפריט שבועי, קביעת סל מצרכים מתאים, עזרה בארגון תקציב משק הבית וכד') (30%), וסידורים וקניית מחוץ לבית (23%).

לוח מס' 5: אחוז המפגשים בהם עסקו בכל משימה

אחוז	המשימות
77	שיחות
69	עבודות בית
61	טיפול בילדים
40	בישול ואפייה
30	כלכלת בית
23	סידורים וקניות

האמהות התבקשו להעריך (במחצית הפרויקט ובסיומו) את המפגשים עם המדריכה על מספר ממדי הערכה.

לוח מס' 6: הערכת המפגש במחצית התכנית ובסיומה (אחוזים)

ממדי הערכה	מחצית הפרויקט	סוף הפרויקט
נעים לעבוד עם המדריכה	96	84
מרוצה מהעזרה שקיבלת מהמדריכה	100	79
עיסוק בדברים הנחוצים לאם	-	89
המליצה לחברה להשתתף בתוכנית	100	100

כפי שניתן לראות מן הנתונים שבלוח, בשני מועדי ההערכה האמהות הביעו שביעות רצון גבוהה מן הסיוע שקיבלו מן המדריכות במסגרת המפגשים. בסיום הפרויקט התקבלה ירידה מסוימת במידת שביעות הרצון מהעזרה שהאם קיבלה מן המדריכה. נראה שניתן ליחס ירידה זו לירידה שחלה בהיקף הסיוע הניתן.

## טיפול בילדים

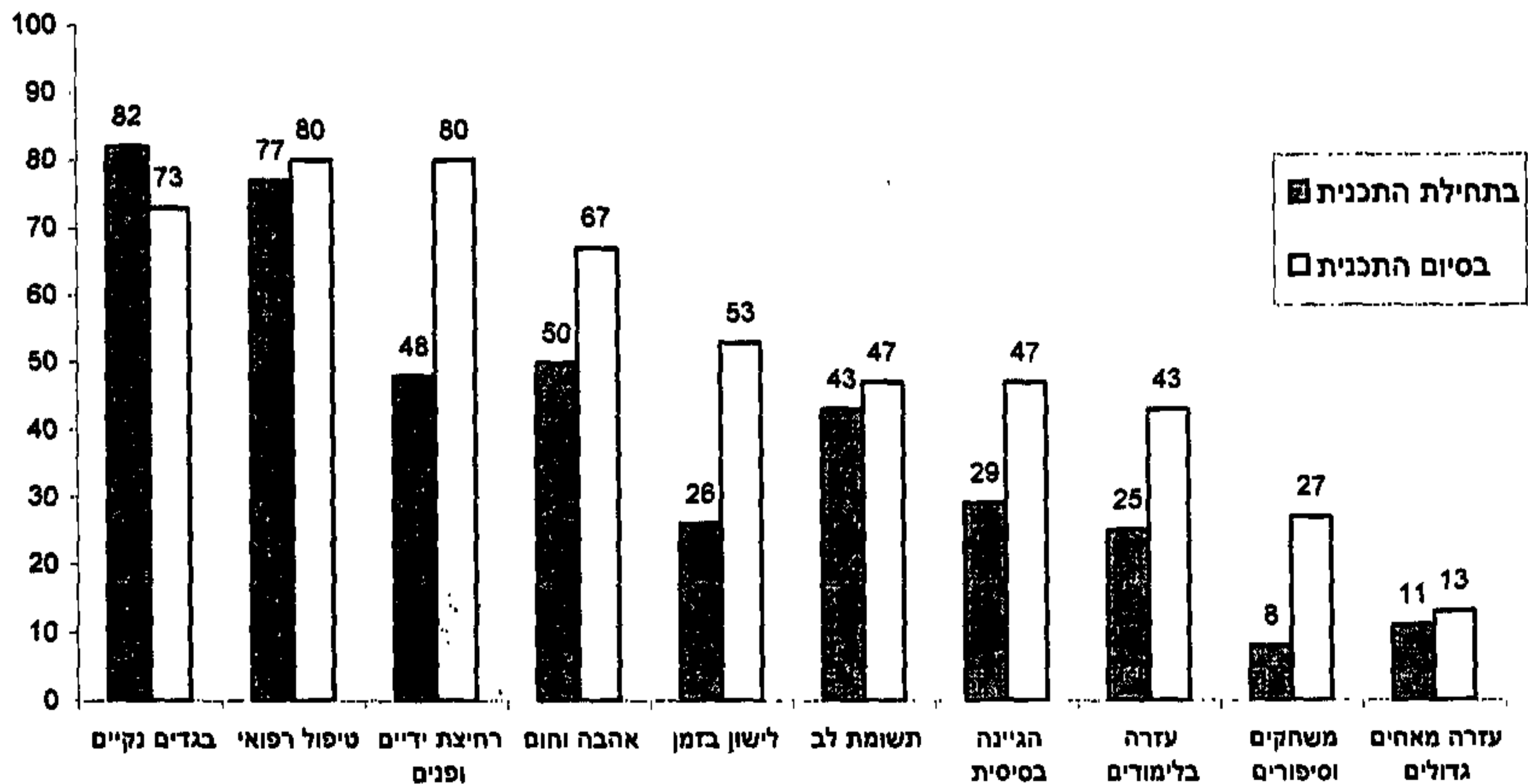
בסעיף זה נביא את עדויותיהן של המדריכות אודות מצבם של הילדים במשפחה בתחומים שונים ואת הערכותיהן של האמהות בדבר תרומת התכנית לנושאי טיפול בילדים. נתחיל עם רשימה של ציטטות אופייניות שנשמעו מפי האמהות המתארות את הקשיים שלהן, בתחילת התכנית, בנושאים שונים הקשורים לטיפול בילדים.

### דוגמאות לקשיים בטיפול בילדים

- "אני לא תמיד מספיקה לשבת עם הילדים ולהכין שיעורי בית. אין לי כסף להביא מורים פרטיים."
- "אני כל הזמן עם הילדים וקשה להעסיק אותם."
- "אין לי כוח ולא תשומת לב, אין לי יותר סבלנות לילדים."
- "הילדים חיו מרגישים שאימא עצבנית. לא כולם קיבלו את מה שצריך לקבל, לא יכלתי לעזור להם בשיעורי בית. לא הייתי מספיקה ואז הציונים חיו יורדים."
- "בגלל בעיות הראייה היה לי קשה עם הילדים."

המדריכות התבקשו להעריך, בתחילת התכנית ובסיומה, את מצב הטיפול בילדים בעשרה תחומים. אחוז המקרים שהוערכו כתקינים מוצג בתרשים הבא.

תרשים מס' 1: מצב הילדים בתחומים השונים בתחילת התכנית ובסיומה (אחוז המקרים שהמצב תקין על פי הערכת המדריכות)



על פי עדויותיהן של המדריכות בשני תחומים מצבם של הילדים היה תקין בתחילת הפרויקט ונשאר כך גם בסיומו: 73% ו-82% מן הילדים (בתחילת התכנית ובסיומה בהתאמה) היו לבושים בגדים נקיים, ו-77% ו-88% (בהתאמה) קיבלו טיפול רפואי (חיסונים, בדיקות וכד') כנדרש.

בכמה חיבטים הקשורים להיגיינה אישית, על פי הערכות המדריכות חל שיפור ניכר במצבם של הילדים: היגיינה בסיסית מ-29% ל-47%, רחיצת ידיים ופנים בבוקר ובערב - מ-48% ל-80%. שיפורים משמעותיים חלו במידה בה שיחקו עם הילדים וסיפרו להם סיפורים, מ-8% ל-27%, בהקפדה על זמני שינה של הילדים - מ-26% ל-53%, ובמתן עזרה לילדים בלימודיהם - מ-25% ל-43%.

בתחום אחד - מתן תשומת הלב הדרושה לילדים - המצב היה בינוני ולא חל בו שום שיפור - 43% ו-47% בהתאמה. במתן חום ואהבה לילדים חל שיפור מסוים: מ-50% ל-67%. בתחום אחד - מידה בה האחים הגדולים עזרו בבית, המצב היה גרוע ולא השתפר (11% ל-13%). לסיכום, נראה שבתחומים היותר רגשיים כמו מתן תשומת לב והענקת חום ואהבה השיפור הוא קטן יותר אם בכלל, ואילו בתחומים היותר התנהגותיים - כמו הרגלי ניקיון אישיים, השיפור משמעותי יותר.

להלן לקט הערות של האמהות שתארו את השיפור שחל במצב הטיפול בילדים במחצית התכנית.

#### דוגמאות לשיפורים שחלו בטיפול בילדים

##### א. עידוד ותמיכה רגשית

- "המדריכה דרבנה אותי להקפיד שהילדים יאכלו ליד שולחן ולנחל ארוחה מסודרת."
- "היא לימדה אותי להיות יותר חזקה, התפקוד שלי טוב, מקלחת ומלבישה את הילדים, מפנקת אותם מאוד."
- "המדריכה הראתה לי איך לעבוד עם הילדים."
- "נתנה לי עצות לחינוך הילדים לסדר, להרגיל את הילדים לעזור, עצות איך להשכיב את הילדים מוקדם יותר."
- "המדריכה אומרת שהילד צריך להראות יפה. המצב היה בעבר טוב וחיוס הרבה יותר טוב."
- "השתפרה מאוד היכולת לטפל בילדים בזכות השיחות. אני מרגישה הרבה יותר רגועה. המדריכה היא אישה עם ניסיון של 12 ילדים והיא מורידה ממני את הלחץ הנפשי ולמדתי ממנה המון."
- "יש לי יותר סבלנות אליהם יש ארוחת צוהריים אז זה מרגיע את כל המשפחה."
- "כיום אני יותר רגועה, יכולה לטפל בהם, שומעת אותם."
- "פחות עצבנית מאשר בעבר, יכולה לדבר עם הילדים יותר בנועם. המדריכה תרמה לביטחון העצמי שלי, יש לי יותר זמן לתפקד עם הילדים היום."
- "חקשר עם הילדים יותר טוב. כשהבית נקי יש לי סבלנות."

- "חקשר עם חילדים טוב מאוד, מספרים לי כל דבר, לא תמיד היה לי זמן לדבר אתם. כשהבית יותר מסודר אז אני יותר רגועה ואז חילדים זוכים ליותר תשומת לב."

### ב. עזרה פיסית

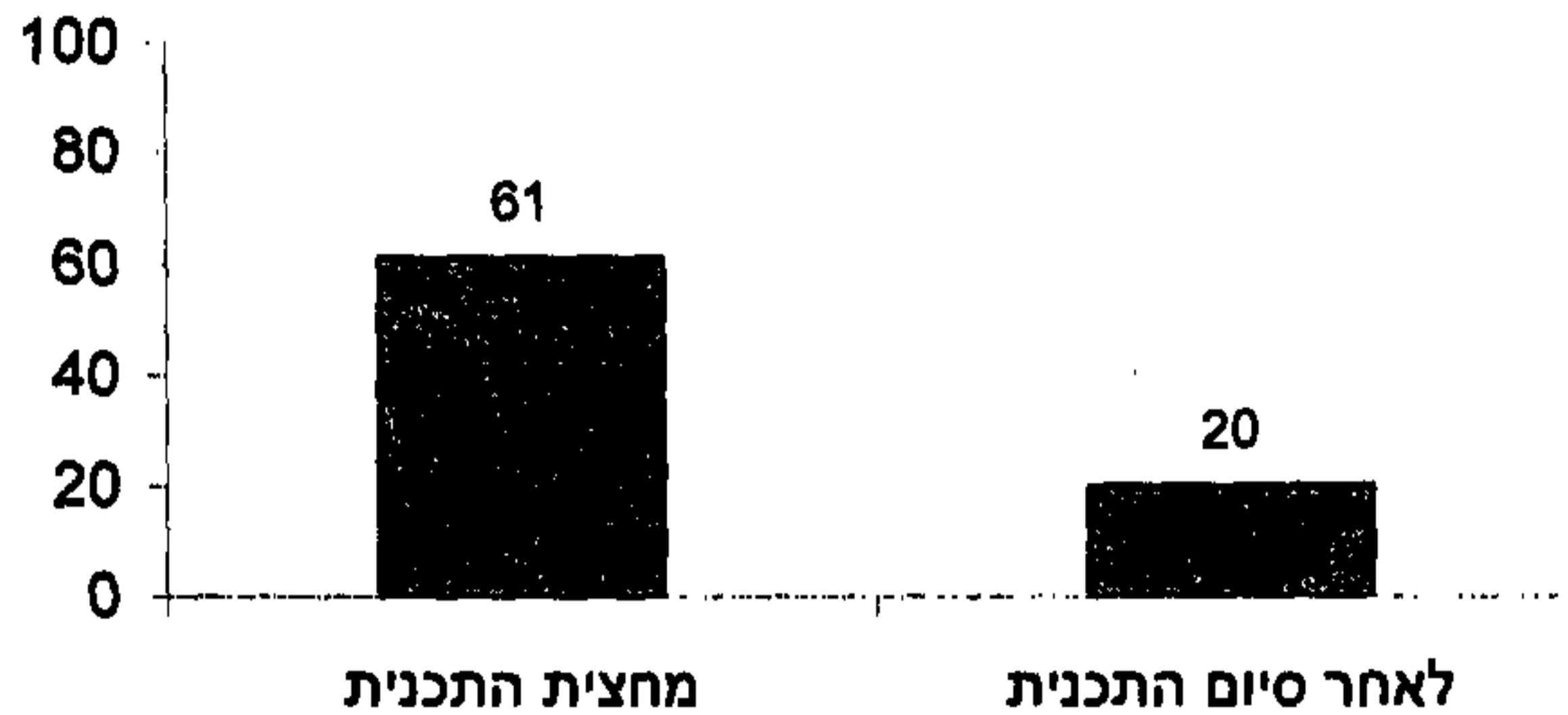
- "הטיפול בילדים הרבה יותר טוב היום כשהמדריכה נמצאת, היא מטפלת בילד השוכני. בימים שחיא לא נמצאת הדברים חוזרים לקדמותם."
- "המדריכה לוקחת את חילדים לטיפולים."
- "אני עייפה ואין לי סבלנות והמדריכה עוזרת לי עם חילדים – מספרת להם סיפור, לוקחת את חילדים לגינה."
- "אני יושבת עם חילדים הגדולים על שיעורי הבית כאשר המדריכה יוצאת עם הקטנים החוצה."

### ג. הדרכה והכוונה

- "היא נותנת לי קו מחשבה איך לחתייחס לילדים. אני משתדלת יותר לדבר עם הבעל ועם חילדים, המדריכה נתנה לי הרבה עצות."
- "המדריכה נתנה רעיונות לתעסוקה לילדים."
- "חקשר עם חילדים יותר טוב היום- למדתי להקדיש תשומת לב לכל ילד, לשחק עם חילדים. אנחנו משוחחים יחד עם המדריכה בטלפון: מתייעצים אתה גם בקשר לילדים וגם בקשר לזוגיות שלנו."
- "נותנת לי רעיונות איך להגיב לילדים, נתנה לי רעיון לקחת אתי את אחד חילדים כשאני הולכת לרופא שיניים או שאם ילד עושה דווקא להיות אדישה ולהתעלם. נתנה לי כתובות של קייטנות לילדים ומספרת לי איך היא מעסיקה את חילדים שלה בשבתות ובחופשים. מייעצת לי לצאת למשפחה בשבת עם חילדים."
- "קיבלתי חכונה מהמדריכה לחקריא ספרים, להתאים את המשחקים לילדים. כשהייתי לבד ולא הייתה לי חכונה הרגשתי מבולבלת. היום אני מרגישה שאני מוצאת דרכים להעסיק אותם. המדריכה מכוונת אותי, היא נמצאת כשהילדים מגיעים ואז ביחד אנחנו מחליטות מה כדאי לעשות עם חילדים. היום אני יותר יושבת ומשוחחת איתם, מספרת להם סיפורים עם מוסר. מספרת להם על עצמי ומשתפת אותם. אלו דברים שהמדריכה נתנה לי את הרעיון לעשות."
- "אני מתייעצת אתה בנוגע לילדים איך אני צריכה לדבר אתם ולהתנהג אתם."
- "בעבר הייתי עצבנית בעניין חילדים לא הייתי משתלטת עליהם- קיבלתי ממנה נחת, לא לכעוס עליהם, לדבר אתם יותר יפה. אנחנו מדברות ומשוחחות מה לעשות עם חילדים. זה מאוד עוזר."

בשני מועדים התבקשו האמהות להעריך את מידת השיפור שלהערכתן חל בכל הקשור לטיפול בילדים – במחצית התכנית לאחר תקופת החדרקה האינטנסיבית, וכשלושה-ארבעה חודשים לאחר סיום התכנית. הממצאים מוצגים בתרשים הבא:

תרשים מס' 2: מידת השיפור בטיפול בילדים: במחצית התכנית ולאחר סיומה (אחוזים)



61% מן האמהות העריכו, במחצית התכנית, כי חל שיפור במצב בבית בכל הקשור לטיפול בילדים, בהשוואה למצב לפני תחילת התכנית.

מספר חודשים לאחר סיום התכנית ולאחר הפסקת המפגשים עם המדריכות, אחוז האמהות שדיווחו על שיפור (בהשוואה למצב ההתחלתי) ירד ל- 20%. כלומר, חלק ניכר מן השיפור שנרשם נשחק עם הפסקת התמיכה של המדריכה.

## עבודות בית

חלק גדול מזמן המפגשים הוקדש למתן סיוע לאמהות בעבודת הבית. פרק זה עוסק בהערכת תרומות התכנית בתחום זה. כפי שנעשה על ידי המדריכות ועל ידי האמהות.

תחילה נציג לקט מהערותיהן. האמהות התבקשו לתאר את רמת תפקודן בתחומים שונים של עבודת בית כפי שהיה בתחילת התכנית.

### דוגמאות לקשיים בעבודות בית

#### א. סידור הבית

- "היו לי בעיות עם בעלי וזה הפריע לי לתפקד בבית."
- "אין לי כוח לסדר את הבית."
- "אני איטית, מבחינת לחץ עבודה (לא מבחינת התייאשות). פשוט לא מספיקה - לא הייתי עושה את העבודות באופן יסודי."
- "התקשיתי לארגן ולסדר את הבית."
- "התפקוד היה טוב בעבר אך היה לי קושי בארגון הבית וסידורו. לשים כל דבר במקום לוקח זמן."
- "לא הסתדרתי, לא הספקתי לארגן. הייתה לי בעיה עם סדר היום, איך להתמודד עם כל התפקידים. לא הצלחתי לסדר את הארוגות בצורה מאורגנת. סידור הבית היה קשה."
- "רק מספיקה לתלות כביסה. לא הייתי מספיקה לסדר ולארגן את הבית."
- "יצאתי חרבה עם הילדים לטיפולים ולא היה זמן בתוך הבית הייתי עושה מה שחובה אך לא במאה אחוז."
- "יש לי 7 ילדים כאשר הגדולה בת 9 ותינוק בן 3 חודשים. יש 3 ילדים עם בעיות רפואיות. אני מאוד נקיה אבל חיו הרבה קשיים בגלל הילדים. הכל בגלל שחילדים סובלים מבעיות ונכויות והדבר הקשה על כל הפעילות בבית."
- "יש לי 5 ילדים, הגדול ביותר בן 5.5. חבצל בכלל לא עוזר. הילדים חשובים מהכל ולכן לא עשיתי כביסה, לא שטפתי, לא ניקיתי והמשחקים מתפזרים."
- "לא מספיקה לסדר מאחר והילדים שובבים. חבן הגדול בפנימייה. בשעת אחח"צ כשכל הילדים מגיעים יש אווירת בלגאן."

#### ב. בישול ואפייה

- "אפייה לא הייתי עוסקת בכך כי לא היה תנור."
- "התפקוד היה טוב בעבר אך היה לי קשה בעיקר בבישול."
- "מבשלת אך אפייה לא מספיקה - זה לא מספיק חשוב כשצריכה לטפל בילדים."
- "לא היה זמן בתוך הבית הייתי עושה מה שחובה אך לא במאה אחוז. הייתי עושה דברי שלא לוקחים הרבה זמן לבשל ומחר."

- "בישול- כמעט ולא בישלתי ארוחת צוהריים. סבלתי מדיכאון מהרגע שקמתי בבוקר. לא היה לי סיפוק."

המדריכות העריכו – בתחילת התכנית ובסיומה – את אופן ניהול הבית. הנתונים מוצגים בלוח הבא.

**לוח מס' 7: מצב הבית בתחומים השונים בתחילת התכנית ובסיומה (אחוז המקרים שהמצב תקין)**

ממדי הערכה	בתחילת התכנית	בסיום התכנית
יש מספיק אוכל בבית	46	80
יש ארוחה חמה לפחות פעם ביום	56	73
יש אוכל טעים ומגוון	30	53
הבית נקי	18	40
הבית מסודר	21	47
מכבסים את הבגדים המלוכלכים בזמן	60	80
מקפלים ומסדרים את הבגדים אחרי כביסה	44	71
הבית מתוחזק ברמה סבירה	32	53

כפי שניתן לראות מן הנתונים, על פי עדויותיהן של המדריכות חל שיפור במצב הטיפול בבית בכל אחד משמונת התחומים שנבדקו. השיפורים הגדולים ביותר חלו בתחומי קיפול כביסה וסידור – מ- 44% בהתחלת התכנית ל- 71% בסיומה, הימצאות כמות מספקת של אוכל בבית – מ- 46% ל- 80% וסדר בבית – מ- 21% ל- 47%.

בנוסף להערכות אלה, המדריכות העריכו ישירות את מידת השיפור בתפקוד האם במספר ממדים כלליים בתחום עבודות הבית. הממצאים מוצגים בלוח הבא.

**לוח מס' 8: תפקוד האם - הערכת המדריכה (אחוזים) (שינוי לטובה / שינוי גדול לטובה)**

תחומי טיפול	סוף הפרויקט
כלכלת הבית	73
מוטיבציה וחשק לעבוד בבית	73
עבודות בית וסידורו	67
בישול ואפייה	67
קניות וסידורים מחוץ לבית	47



כפי שניתן לראות, בכל התחומים המדריכות מעריכות שחל שיפור ברמת תפקודן של בין מחצית מן האמהות עד שלושה רבעים מהן: כלכלת בית – 73%, מוטיבציה וחשק לעבוד בבית – 73%, עבודות בית וסידורו – 67%, בישול ואפייה – 67%, וקניות וסידורים מחוץ לבית – 47%. לחלן לקט הערות של האמהות המתארות את תחומי השיפור בתפקידיהן לקראת מחצית התכנית.

#### **דוגמאות לשיפורים שחלו בעבודות בית**

##### **א. עזרה ביתית**

- "הכביסות נמצאות בארון ולא מפוזרות במרפסת. חבנות באות ויש סדר בבית. לפעמים המדריכה לוקחת את הילד והיא מעבירה שטיפה. המדריכה לפעמים עושה את הכלים."
- "תלינו תמונה ביחד וחוצאנו דברים מהבית."
- "היא ואני מקפלות כביסה ומסדרות את המיטות ביחד."
- "בניקיון אני טובה אך בסדר וארגון פחות טובה. המדריכה עוזרת לי לקפל כביסה, מתקנות ביחד בגדים."
- "עזרה לי לסדר את הארונות ולקפל כביסה."
- "המדריכה עוזרת לי בבישול, סידור הבית, קיפול כביסה ולשים אותה בארון."
- "אנחנו מסדרות ומקפלות כביסה ביחד."
- "מקפלות כביסה ביחד, אני לחוצה והיא מרגיעה אותי שנספיק. ארגנה אתי ביחד בגדים של חורף. כשהמדריכה מגיעה ומתעסקת עם הילדים אני מספיקה יותר דברים במטבח. ניקיון המקרר, אפייה וסידור הארונות."
- "המדריכה עוזרת לי להכין ארוחת ערב. עזרה לי מאוד בעניין הבישול."
- "אופות ביחד עוגות. כשעושים ביחד יותר קל. בישול תמיד היה, ארגון הבית היה פחות טוב."
- "אני מבשלת ביחד עם המדריכה ארוחת צוהריים, מבשלות ביחד מרק ירקות וצלי."
- "אנחנו מבשלות ביחד פעם בשבוע."
- "מבשלת ביחד עם המדריכה אך לבד לא מספיקה לעשות דברים מיוחדים עושה דברים מהירים וקלים."
- "כשהמדריכה באה אני מבשלת יותר, מספיקה יותר כשחילדים באים יש לי אוכל לתת להם."

##### **ב. עידוד ותמיכה נפשית**

- "יש יותר סדר בארונות. המדריכה דוחפת אותי לסדר. היא שמה דברים במקום, הבית יותר מאורגן (גם בעלי רואה את השינוי). החספק שלה גדל."
- "כשאני יודעת שהמדריכה צריכה להגיע זה ממריץ לסדר את הבית. מה שמתחילים ממריץ לסיים."
- "כשהמדריכה מגיעה יש לי את המרץ לסדר."

- "חמדריכה כמו חברה- אחות משתפת אותה בחוויות".

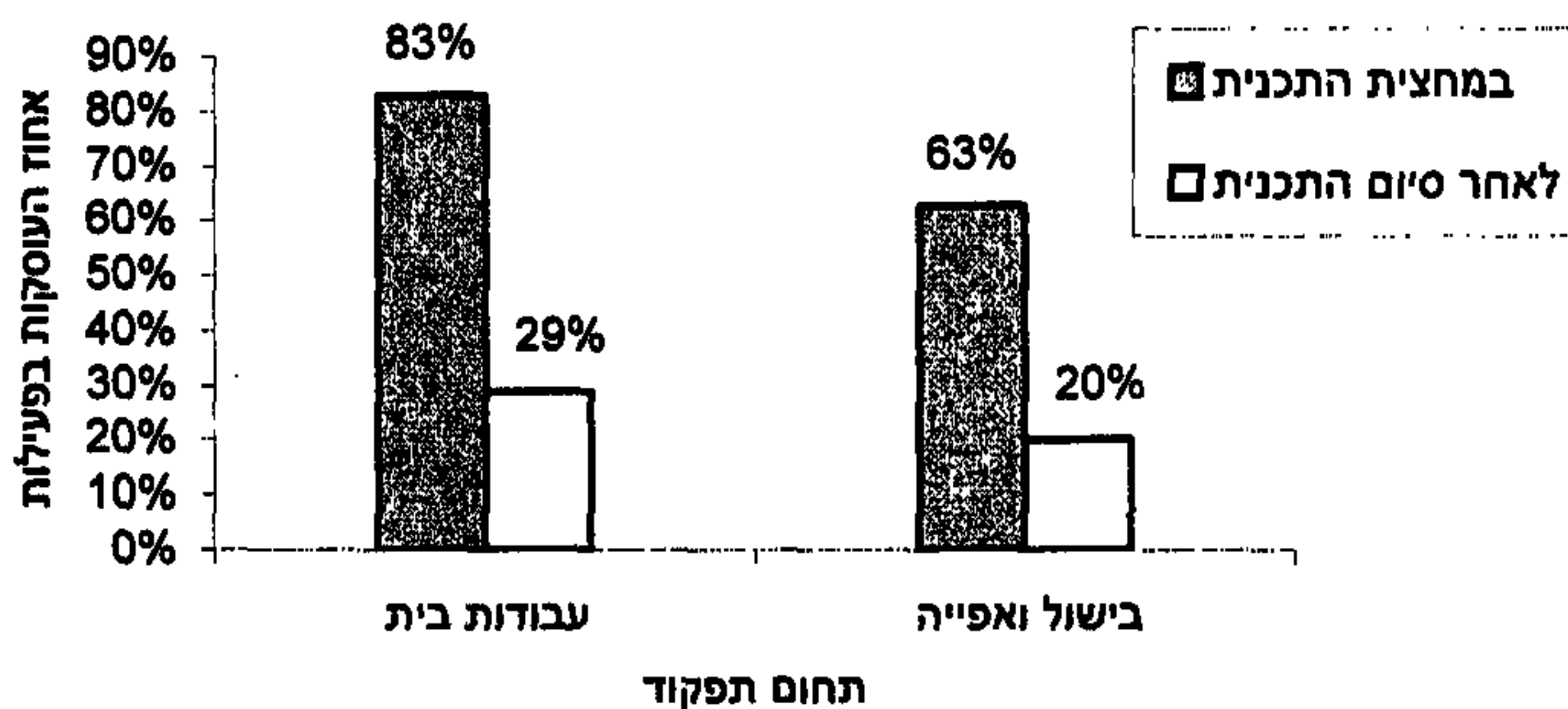
### ג. הדרכה והכוונה

- "נותנת לי הרבה עצות וטכניקות לסידור. רציתי ללמוד איך לסדר מיטות וכו', כשהבית מאורגן יש זמן לשאר הדברים."
- "הראתה לי איך לסדר את הבית, נתנה סדר יום. הראתה לי איך להכניס שמיכות לציפיות בצורה קלה. הראתה לי איך להתארגן לשבת."
- "נתנה לה הרבה טיפים בבישול ובסידור הארונות, הייתה יכולה לחסדר בלי כל הטיפים הללו אך הם הקלו על חיי."
- "משתלטת יותר על כביסות, ניקיון, מתמקדת בדברים שחיו נידחים. תיקונים בתפירה, סדר יותר מקצועי."
- "המדריכה עזרה לעשות סדר בבית, ביחד המחשבה יותר בהירה. יש למדריכה ניסיון ולימדה אותי טכניקות. נותנת לה עצות מה כדאי לזרוק ולפנות – ביחד יותר קל. היו הרבה תיקונים לבגדים – עזרה לי לשלוח את הבגדים לתיקון למועדון של נשים קשישות. נתנה עצות במיון בגדים – כתבה על כל בגד את השם של הילד. מה כדאי לוותר ולתת. עזרה לי בכביסות – לכבס כביסה כחה ובהירה לחוד."
- "לפני שהמנחה הגיעה הרגשתי שאני הולכת לאיבוד. אני עושה יותר דברים. יש לי הכוונה כיצד לסדר ולשמור על הניקיון."
- "הרבה יותר מריצה עניינים, לא יושבת על סיר אחד הרבה זמן, למדתי להיות זריזה."
- "המדריכה הדריכה אותי להכניס אפונה יבשה למרק ויותר ירקות- גיוון באוכל."
- "מביאה לי מתכונים ומלמדת אותי שיטות מהירות ונוחות."
- "מראה לי איך לעשות דברים קלים ומהירים."
- "היא נותנת לי עצות מה לבשל. בעבר לא הייתה ארוחת צהרים- זה דבר גדול שיש ארוחת צהרים."
- "היא רואה שקשה לי אז מעדיפה שאעשה סנדוויצ'ים לילדים. מלמדת אותי לבשל דברים קלים יותר כמו ביצה."
- "בישול ואפייה- יותר אוכל, בישולים יותר מיוחדים."
- "לימדה אותי מתכונים קלים בבישול ואפייה."

האמהות עצמן התבקשו להעריך בשתי נקודות זמן – במחצית התכנית ושלושה חודשים לאחר סיומה – את מידת השיפור שחל ברמת תפקודן בתחומי עבודת בית ובבישול ואפייה. הממצאים מוצגים בתרשים הבא.

תרשים מס' 3: שיפור בתפקוד האם בעבודות בית ובבישול ואפייה:

במחצית התכנית ושלושה חודשים לאחר סיומה



במחצית התכנית 83% מן האמהות דיווחו על שיפור ברמת תפקודן בעבודות הבית (ביחס לרמת תפקודן בתחילת התכנית) ו- 63% דיווחו על שיפור במיומנויות הבישול והאפייה שלהן.

שלושה חודשים לאחר סיום התכנית, ולאחר הפסקת המפגשים עם המדריכות, חלה ירידה דרסטית בשיעור האמהות שעדיין דיווח על שיפור – 29% ו- 20%, בהתאמה.

## מצבן האישי של האמהות

יעד נוסף של התכנית היה לסייע לאמהות בשיקום דימויין העצמי ובטיפול עצמי. המדריכות התבקשו להעיד על שינויים בתחום זה.

לוח מס' 9: מצב האם ברמה טובה - בתחילת התכנית ובסיומה (אחוזים)

ממדי הערכה	תחילת הפרויקט	סוף הפרויקט
ניקיון אישי	57	73
טיפול הופעה חיצונית	26	40
הקפדה על זמני שינה	25	27
הקפדה על אכילה באופן מסודר	14	13
מצב רוח	8	21

על פי עדויותיהן של המדריכות בתחילת התכנית מצבן של האמהות היה נמוך מאוד עד בינוני בכל חמשת המדדים שנבדקו. להערכתן, מצב הניקיון האישי של 57% מהאמהות היה טוב, וכן כרבע טיפחו את הופעתן החיצונית והקפידו על זמני שינה. 14% הקפידו על אכילה באופן מסודר ול- 8% בלבד היה מצב רוח טוב.

בסיום התכנית חל שיפור מסויים ברמת הניקיון האישי (שיפור של 16%) וברמת הטיפול וההופעה החיצונית (14%), ובמצב הרוח (13%).

בשני התחומים האחרים (זמני שינה ואכילה מסודרת) לא חל שינוי כלשהו.

## בני הזוג

### חיחס לשיעורים

על פי התכנון בני הזוג היו אמורים להשתתף בסדרה בת 12 מפגשים בהנחיית רב. במסגרת המפגשים עסקו בראיית ההלכה את המושג "שלום בית": מערכת היחסים ודפוסי שיתוף הפעולה הרצויים בין בני הזוג.

ארבעה מבין המפגשים הונחו על ידי הרב שמחה כהן ושמונה על ידי הרב דיאמנט, שניהם רבנים ידועים מאוד בקהילה החרדית כעוסקים בנושאי "שלום בית".

מידת ההצלחה של סדרת השיעורים שנועדו לבני הזוג הייתה חלקית. מצד אחד כל 12 השיעורים חמתוכננים התקיימו ובני הזוג הביעו שביעת רצון גבוהה מהם. מצד שני מספר בני הזוג שהשתתפו בשיעורים היה נמוך – בין רבע למחצית בני הזוג.

מספר המשתתפים הנמוך מבטא יחס אמביוולנטי לשיעורים גם בקרב אותם בני זוג שהשתתפו בשיעורים. בני הזוג ביטאו שתי גישות שונות כלפי השיעורים. חלק מהם הביעו אי נחת, מבוכה ואפילו בוש מעצם השתתפותם בשיעורים אלה. תחושות אלה נובעות מחשש שתידבק בהם סטיגמה של "גבר עם בעיות", וחשש מלהיות מזוהה עם מה שנתפס בעיניהם כבעיות של נשותיהם ולא שלהם.

לחלן מספר ציטטות מדבריהם הממחישים תחושות אלה:

- "לא היה נעים לבוא לפה (לישיבה בה התקיימו השיעורים) כי אלה בעיות של האשה וחבית והיא צריכה להתמודד איתן (ולא אני)".
- "היו גברים שהיה להם קשה לבוא, התביישו, כאילו שיש לחם בעיה."
- "אנחנו לא מספרים לחברים שבאים לשיעורים אלה, כל מי ששומע שהמרצה הוא הרב שמחה כהן מבין שהשיעורים הם בענייני שלום בית. מתביישים להגיד שחולכים ללמוד דברים כאלה."
- "אני לא מספר את האמת לחברים, אני אומר שבעקבות עצה של הרב כהן אני הולך ללמוד איך לעזור לאחרים בגידול ילדים – וכאילו זו הסיבה לבואי כאן."
- "אם יש אשה שהיא חלשה, שתתמודד בעצמה עם חבעיות שלה, אנחנו חגברים מעדיפים לא להיכנס לזה."

לעומתם, גברים אחרים הצליחו לראות את השיעורים באור אחר, בראייה הלכתית, וכשאיפח ללמוד כיצד התורה מצווה על הבעל לנהוג באשתו.

דברי אחד מבני הזוג ממחישים היטב גישה זו:

- "אנחנו לומדים איך מניחים תפילין, קובעים מזוזה, בשר וחלב ושבת. לא למדנו (בעבר) איך צריך לקיים את המצוות הקשורות בהתנהגות עם האשה. יש הרבה ציוויים בנושא זה –

**"ונהייתם לבשר אחד", "ודבקת בה", וכו'. את זה אנחנו לומדים פה ומנסים ליישם על ידי מתן מחמאות, מתן כבוד ועזרה בבית."**

הועלתה סיבה נוספת לאי השתתפותם של חלק מבני הזוג בשיעורים. נטען שבני הזוג ממוצא אשכנזי לא באו לשיעורים כי לא היה נעים להם ללמוד בקבוצה יחד עם בני זוג ממוצא ספרדי (ואכן כל המשתתפים בשיעור היו ממוצא ספרדי). מה שעוד הקשה על השתתפות בשיעורים הוא שחלק מן המשתתפים היו חוזרים בתשובה. ידיעותיהם בתורה של החוזרים בתשובה נמוכות מאלה של בני הזוג האשכנזים, שראו בשיעור משותף אתם בזבוז זמן ופחיתות כבוד.

### **היחס לתכנית**

מעבר להתלבטויות בקשר לעצם השתתפות בשיעור, בני הזוג הביעו הערכה לשיעורים והיו שבעי רצון מהם.

- **"חבל שאין מספיק גברים ששומעים את ההרצאות. בבני ברק יש יחסית הרבה גירושים, ושיחות כאלה יכולות לפתור הרבה בעיות."**
- **"לרבנים המרצים כאן יש הרבה ניסיון בחיים, ועל פי דרך התורה הם יודעים איך לכוון אותנו."**
- **צריך להסתכל על האשמה שלך, ולא על האשמה של בן זוגך."**
- **"השיעורים נותנים רוגע. אתה חוזר הביתה עם שמחת חיים לתת מחמאה לאשה."**

יחסם של בני הזוג לפרויקט כולו היה חיובי בדרך כלל. נשמעו שבחים רבים לפרויקט בכללותו, ותרומתו לאמהות וגם להם.

לחלן מספר ציטטות מדבריהם:

- **"פרויקט מוצלח מאוד."**
- **"זו חיתה שנת הצלה."**
- **"השפיע על האשה מאוד לטובה."**

בני הזוג שמחו במיוחד על ימי הנופש בהם השתתפו הנשים:

- **"קיבלה כדור הרגעה לשישה חודשים."**
- **"בחיים לא הלכנו לבית מלון ולא ידענו איך נראה מלון, ופתאום לקחו אותה למלון. זה מאוד עזר לה."**

בנוסף על כך בני הזוג ציינו תחומים שונים בהם חלו שיפורים בהתנהגויות נשותיהם (טיפול בילדים, טיפול בבית, בישול וכד'), אך לא נחזור כאן על דבריהם משום שאלה דומים לדברים שצוטטו מפי האמהות עצמן.

## הערכות המדריכות

המדריכות התבקשו להעריך את תרומתם של בני הזוג ואת מידת סיועם לנשותיהם. הממצאים המוצגים בלוח הבא מראים כי באופן כללי לא חלו שיפורים בנקודה זו. בני הזוג מבליים מעט מזמנם בבית (רק 8% - 13% נמצאים הרבה בבית) ומידת הסיוע שלהם לנעשה בבית אינה גדולה (רק 15% - 21% מסייעים הרבה).

לוח מס' 10: מידת תרומת בן הזוג בתחילת הפרויקט ובסיומו (אחוזים)

ממדי הערכה	תחילת הפרויקט	סוף הפרויקט
בן הזוג נמצא הרבה בבית	8	13
בן הזוג עוזר הרבה בבית	15	21

## הערכות האמהות

האמהות התבקשו לתאר כיצד הן רואות את היחס של בני הזוג לתכנית וכן להעריך את תפקודן בבית.

חלק מן האמהות העידו שבן הזוג מרוצה מאוד מחשתתפותן בתכנית כי הוא רואה שיפור בתפקודה.

להלן מספר ציטטות הממחישות דעה זו:

- "בעלי נהנה מאוד מזה שיש לי חברה, עזרה לילדים, ראה שלאשתו טוב. "
- "הוא מאוד תמך בהדרכת כי זה עשה סדר בבית, הוא מגיע הביתה וחכל מסודר, אני פחות עצבנית ויותר רגועה."
- "בעלך מאוד נהנה מזה שיש לה הדרכת כי הוא הרגיש שתבית מתפקד טוב יותר. הוא לא השתתף בשיעורים לבעלים כי היה בשעות האלה בישיבה."
- "הוא שמח שאני מקבלת הדרכת כי זה מאפשר ללמוד ולהתקדם."
- "הוא שמח שיש לי הדרכת כי הוא ראה שזה עוזר לי, אני מתפקדת יותר טוב, וטוב לי."

נשים אחרות דיווחו על אכזבה מסוימת של בני זוגיהן מן התכנית, אכזבה שנבעה מכך שלדעתם המדריכה לא עזרה מספיק לאמא בביצוע עבודות הבית שלה.

- "בעלי ציפה שאם תהיה לי הדרכה פעמיים בשבוע אז הבית יהיה טיפ-טופי אבל בפועל זה לא היה ככה כי המדריכה נותנת הדרכה ולא עזרה בעבודות הבית. אני ראיתי את המדריכה כמישהו לשוחח אתו ואילו הוא ראה בה עוזרת. הוא ציפה שההדרכה תיתן לי כוח ושחכל יהיה בסדר, הוא לא מבין כמה עבודה יש לי."

נשים אחרות דיברו על כך שקיום התכנית וכניסתה של המדריכה לבתים עזרו לבן זוגן להבין טוב יותר את הקשיים שלהן.

- "בעלי תמך ברעיון ההדרכה כי הוא חושב שאני זקוקה לעזרה בבית. ההדרכה גרמה לו להבין שזה שהבית לא מסודר זה לא הכל באשמתי, יש דברים שהם לא בשליטתי."
- "בעלי יתום מגיל שנה ולכן הוא לא ראה מהם קשיים של אשה, קשה לו להבין את מה שעובר עלי, עד כמה קשה לי, הוא חושב שאני יכולה להתמודד לבד. חסרה לו הדרכה, אני התייעצתי עם המדריכה בנוגע אליו והמדריכה לימדה אותי איך לפנות אליו. בהתחלה הוא לא ראה את הטעם בהדרכה, לא הבין מה זה יכול לעזור. במשך הזמן הוא ראה את השיפור והבין שיש לזה תועלת. השתדלתי שילך למפגשים לבעלים כי הוא זקוק להדרכה. הוא אהב לשמוע את השיעורים, התגלו לו דברים."

חלק מן הנשים העידו על התועלת שבן הזוג הפיק מן השיעורים שהשתתף בהם.

- "הוא היה משתתף במפגשים לבעלים ומסכם את ההרצאות, המפגשים הועילו לו, היום הוא הרבה יותר רגוע, מבין יותר את הילדים."
- "בעלי נחנה מזה ששיש לי הדרכה כי הוא ראה שיותר קל לי. הוא הלך לשיעורים לבעלים וזה נתן לו הרבה, זה השפיע עליו, הוא התנהג אחרת. הוא עוזר לי בערב להשכיב את הילדים."



## תפיסת תפקיד המדריכה

על פי התכנון, המדריכות היו אמורות לשמש כמדריכות, כלומר, ללמד את האמהות כיצד להתמודד עם עומס העבודה בבית. הנתונים שנאספו במהלך המחקר, מן המדריכות ומן האמהות, מגלים שבפועל תפקיד המדריכה היה גמיש יותר ומורכב יותר. למעשה ניתן להצביע על שלוש פונקציות שונות שהמדריכות מילאו: הדרכה, תמיכה נפשית כ"ידידה", וסיוע ממשי בעבודות בית. הפונקציה השנייה – מתן תמיכה נפשית – עולה בקנה אחד עם ההגדרה המוצהרת של תפקיד המדריכה ומשלימה אותה, למרות שלא הוזכרה במפורש בשלב התכנון. אך הפונקציה השלישית – מתן סיוע ממשי בעבודות בית – חורגת במפורש מיעדי התכנית. בחלק מן המקרים כל שלושת האלמנטים של הסיוע היו קיימים, במקרים אחרים היה קיים אלמנט אחד או שני אלמנטים מתוך שלושה. להלן מספר ציטטות מדברי האמהות הממחישות כיצד הן ראו את הפונקציות הללו שהמדריכות מילאו.

### דוגמאות לתפיסת הפונקציות השונות של המדריכה

#### א. המדריכה כמדריכה

- "יש להתאים את תפקיד המדריכה בכל בית בהתאם לקשיים של האם. בעיקר יש לשים דגש על עזרה בדברים יומיומיים, ללמוד איך להתארגן טוב יותר ולנצל זמן טוב יותר, ללמוד איך להפעיל את הילדים. חשוב ללמד את האם להסתכל על עצמה בצורה חיובית, שלא תשקע מרוב שיש בבית בלגן ולא מסתדרים, אלא לדעת לקחת דברים יותר בקלות, בשמחה."

#### ב. המדריכה כידידה

- "המדריכה צריכה לעזור לאם לתמרן בבית. זה מענג את הנפש שמישהו נכנס לבית ונמצא אתך וכך זה עוזר לאם."
- "עזרה בבית עם הילדים, לעזור למודרכת עצמה, למורל שלה."
- "המדריכה מחווה קשר עם העולם החיצוני, עם החברה, לגל הצלה שלא תטבע בבעיות שלה. היא צריכה לתת כמה שפחות ביקורת ולעודד כמה שיותר, לציין בפני המודרכת את החיובי שבה, לגרום לה להסתכל באור חיובי על עצמה. מי שזקוק גם לעזרה בבית לעזור לו. במקרה של בעיה בזוגיות אולי לנסות לדבר עם בן הזוג, אבל לא בטוח שזה יכול לעזור."

#### ג. המדריכה כמסייעת בבית

- "מתן עצות ורעיונות זה דבר חשוב, אבל חשוב גם שתהייה הדגמה של המדריכה, שתעזור גם בפועל."
- "המדריכה צריכה יותר לתמוך, לדון את השני לקו זכות. חשוב שהמדריכה תיתן עצות, אבל גם חשוב שהיא תעזור בעבודות הבית, כמו עזרת בית."

- "המדריכה צריכה לעזור פיזית בקשיים היומיומיים שהמשפחה נתקלת בהם. לכל אמא יש אינסטינקט פנימי איך לגדל את הילדים שלה. אמחות צעירות אולי צריכות הדרכה, אבל אמא מנוסה לא צריכה הדרכה בניהול הבית, אלא יותר עזרה בעבודות הבית."
- "צריכה בעיקר לעזור בעבודות הבית ופחות שיחות נפש."
- "תפקיד המדריכה צריך להיות מותאם לבית שאליו היא נכנסת. בבית שלי התפקיד חמתאים הוא עזרה בעבודות הבית גם כי יש 11 ילדים וגם כי מצבי הגופני לא טוב."

## הערכת התכנית

הן האמהות והן המדריכות הביעו שביעות רצון רבה מהתכנית. הציטטות הבאות ממחישות את שביעות הרצון של שתי הקבוצות.

### דוגמאות לביטוי שביעות רצון מהתכנית

#### א. אמהות

- "מצילה נפשות, פשוט הצלה."
- "התוכנית מאוד טובה, ממש במקום, נותנת תחושה שדואגים לך, שיש לך משחזר קבוע ויציב. הנחית האמהות וההדרכה לגברים הייתה מאוד טובה, ניכרת השקעת חוכמה ומחשבה. הקייטנה היתה מקסימה ומאוד עזרה."
- "התוכנית מצילה נפשות ומשפחות, היא מאפשרת שיתוף פעולה, עזרה, הדרכה. זה מקל, מדרבן ומוריד עול."
- "התוכנית היא דבר מעולה, הכל מצא חן בעיני, המדריכה עסקה בדברים שאני צריכה, דברים שמדברים אלי. המפגשים לאמהות מאוד הועילו. הנופש במלון היה מאוד מחנה, נתן לי כוחות מחודשים, פעם ראשונה שיצאתי מהבית לארבעה ימים הן מבחינה כספית והן בגלל הילדים."
- "התוכנית מאוד חשובה כי את יודעת שיש מישהו שאיכפת לו, דואג וחושב, עצם העובדה שמוכנים לעזור. העזרה שמקבלים מאפשרת לעשות בבית דברים שללא העזרה הם היו נתקעים ונונחים. המדריכות נותנות הרבה ויכול להיות שמי שאין לה משפחה צריכה שישוחחו אתה, זה עוזר שיש מי שמקשיב לך אבל הרבה אמהות צריכות עזרה בעבודות הבית, בייחוד מי שיש לה ילדים קטנים. כל הפעילויות, הנופש והטיול, היו מאוד מהנים והם מאוד חשובים כי אלו דברים שללא הסבסוד המשמעותי האמהות לא היו יכולות להרשות לעצמן. הנחיית הורים מאוד עזרה אבל לא תמיד ניתן ליישם את מה שנלמד, כי כשצריך להתמודד עם דברים שוכחים את הכל."
- "התוכנית טובה מאוד, ממש מעולה. אני מאוד נהניתי בנופש, זה היה מנוחה והתאווררות, ממש חוויה. לגבי הנחיית הורים, החומר התיאורטי שהועבר חוסיף לי ידע, אבל החלק היישומי לא היה מעשי מבחינתי, כי אני כבר ידעתי את זה וזה לא התאים לה. היא לא צריכה סוג כזה של עזרה, ייעוץ וכדומה, יש לה עם מי להתייעץ."
- "הגמישות בתוכנית, שהמדריכה מנחה אבל פתוחה לצרכיה של האם, זה דבר מאוד טוב."
- "אני השתתפתי בחלק גדול ממפגשי ההנחיית הורים. המפגשים האלה לימדו אותי איך לקחת את הדברים יותר בקלות. למדתי, שחשוב לנוח בצחרים כדי לשמור על הכוחות שלי כך שאוכל לתפקד, לקחת כל דבר בפרופורציות הנכונות. נתנו עצות על התמודדות עם מריבות וקינאה בין ילדים."

## ב. מדריכות

- "בבני ברק הפרויקט נתן המון, קורס, טיולים, בתי מלון, מסיבות והנחיות להורים. יהיה נחמד אם יתקצב מחיר סימלי למתן פרסים והפתעות לילדים."
- "בעקבות המפגשים שלנו עם מנהלת הפרויקט, ראיתי שיש כאן מעט בלבול. מה שאנו לא בדיוק יודעות זה מה הגבולות שלנו, במה כן לעזור, כמה ואיך האם כמו מדריכה ממש או רק להדריך?"
- "הופתעתי בעצמי מהשינוי שחל באמהות, הצלחה בלתי משוערת, מעל ומעבר. התוכנית מלאה ומוצלחת: סופרוויז'ן למדריכות, הנחיית הורים, יום שדה, ימי הבראה משותפים, הקורס, ימי עיון, שיעורים לבעלים. שנה אחת אינה מספיקה."
- "המתכונת של הפרויקט הייתה מעולה, יש מקום לתת תוספת של הנחיות ושיעורים – להעשרה בכל הנושאים הקשורים לתמיכה ועזרה במשפחות."
- "לדעתי הפרויקט הוא מעל ומעבר. אם היה אפשר לתת תקציב זעום לקניית הפתעות ופרסים לילדים."
- "לדעתי זו ברכה רק לראות את האור והשמחה של האם והילדים את הציפייה לבואנו ולומר דיינו."
- "לעמוד על כך שתתקבלנה לפרויקט רק נשים שמעונינות בהדרכה ושיפור ולא נשים שמעונינות רק בעזרה."

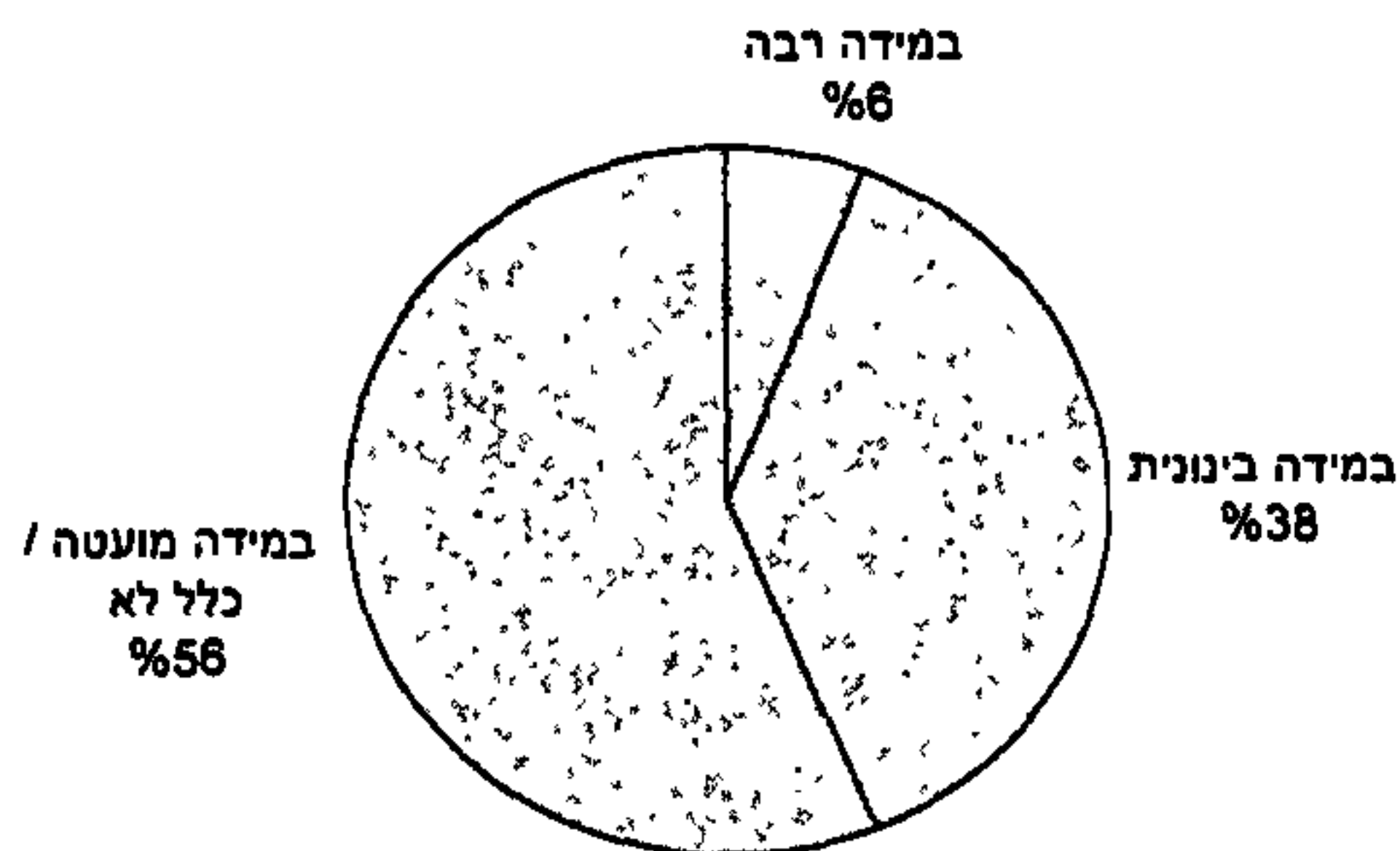
## מצבן של האמהות לאחר סיום התכנית

בסעיפים הקודמים דווח כי לאחר סיום הפרויקט והפסקת הקשר עם המדריכה חלה שחיקה משמעותית ברמת תפקודן של האמהות – לפחות כפי שהן העידו על עצמן. להלן ציטטות מפי מספר אמהות להמחשת מצבן זה.

- "עכשיו ללא ההדרכה קשה לי, הבלגן חזר, אני לא מספיקה לסדר את הארונות, אני מודעת לחשיבות של הסדר ורואה שיש בלגן, אבל כל פעם אני עסוקה ודוחה את חסידור לפעם אחרת."
- "קשה לי להתזיק את הבית לבד ולהסתדר בלי ההדרכה, ההדרכה היא כמו חבל הצלה עבורי ואני מרגישה עדיין צורך להתזיק בו. אני לא רוצה להיות תלויה באחרים אלא להיות עצמאית, אבל יש דברים שהם לא בידי. אני מקווה שעם הזמן אני לא אודקק לעזרה ואחזור לעצמי, אבל אני חוששת שללא הדרכה תהיה שוב ירידה ויאוש."
- "כל השינויים שביצעתי עם המדריכה נשארו (הארוחות ערב במטבח וכד') יש שיפור מבחינת הבישולים. אבל יש לי בעיה עם סידור ארונות, אנתנו היינו עושות את זה ביחד ועכשיו קשה לי לסדר לבד."
- "אני מרגישה שאני שוקעת, ההדרכה היוותה עבורי עידוד. מצד אחד, אני זקוקה לעזרה בבית, קשה לי מאוד להסתדר לבד, אין לי כוח לגלות תקיפות כלפי הילדים ואני גם לא בטוחה בדברים מסוימים שאני עושה, אם אני עושה אותם נכון. אבל מצד שני, אני לא רוצה עזרה על חשבון מישחו אחר, לא רוצה להיות למעמסה, רוצה להתזיק את הבית בעצמי. אני מתאמצת ומשתדלת לעמוד בעבודות הבית אבל אני לא יכולה מבחינה גופנית."
- "יש לי בעיית כולסטרול ועוד חודשיים אני צריכה לעבור ניתוח בכיס המרה, לכן אני חלשה וקשה לי להתכופף או להרים דברים. אני מסתדרת לבד אבל צריכה עזרה בעבודות הבית, בגלל החולשה הפיזית. אני רוצה ליישם דברים שהמדריכה למדה אותי אבל לא תמיד זה אפשרי, אני הייתי רוצה לסדר ארונות, לארגן, לנקות אבל אסור לי להשתמש בחומרי ניקוי כי הם גורמים לי לאבד את הקול."
- "מאוד קשה, אבל לא כמו לפני ההדרכה דברים השתנו, אני מרגישה קצת יותר טוב. חסרות לי השעות שהמדריכה הייתה עובדת בהם."
- "כמו לפני ההדרכה, שיגעון אחד גדול, זה נורא מתסכל אותי. עצם המחשבה על זה שמפסיקים את ההדרכה הלחיצה אותי. המדריכה החדירה דברים, אבל זה לא הולך כמו כשאנתנו היינו עושות ביחד. זה עודד אותי והמריץ אותי שיש אתי מישהי ועכשיו זה חסר לה, יש לחץ נפשי."
- "קשה לי בלי ההדרכה. אני משתדלת שהמצב לא יחזור לקדמותו, משתדלת ליישם את מה שהמדריכה אמרה, אבל זה לא הולך לי, אני מרגישה שחסר משהו. המצב של הארונות והכביסה חזר להיות כמו לפני ההדרכה, אני לא מצליחה להשתלט."

כשאלה מסכמת נשאלו האמהות, שלושה חודשים לאחר סיום התכנית, באיזו מידה הן יכולות לעשות ללא סיוע המדריכה את מה שעשו ביחד. התפלגות התשובות מוצגת בתרשים הבא.

תרשים מס' 4: יכולת האמהות להמשיך ללא סיוע המדריכה



כפי שניתן לראות רק אמה אחת, 6%, דיווחה כי היא יכולה להמשיך לעשות לבד את הדברים שעשתה יחד עם המדריכה, 38% דיווחו שהן יכולות לעשות זאת במידה בינונית, ואילו הרוב, 56%, דיווחו שיכולתן לעשות את הדברים לבד היא מועטת.

## סיכום ומסקנות

### כללי

עיריית בני ברק יזמה את הפרויקט אמהות למען אמהות על מנת להביא לשיפור במצבן של אמהות ברוכות ילדים הסובלות מתשישות נפשית. מטרת המפעל, כפי שנוסחו על ידי מתכנניו, התייחסו לשינויים תפקודיים, רגשיים וקוגניטיביים בקרב האמהות ובקרב בני זוגן.

להשגת מטרת הפרויקט תוכננו פעילויות בקרב האמהות התשושות ובני זוגן. בין פעילויות אלה: מתן הדרכה אישית לאמהות במשך כל תקופת הפרויקט, השתתפות אמהות בנופש קבוצתי, שילוב אמהות בקבוצות הדרכה, מתן הנחיה קבוצתית לבני הזוג. ההדרכה האישית ניתנה על ידי מדריכות שהיו דומות לאמהות במספר מדדים: מספר ילדים, עיר מגורים, רקע תרבותי ובמידה לא מעטה גם רקע סוציו-אקונומי. המדריכות נועדו לשמש בין השאר כ"מודל לחיקוי" לאמהות התשושות. במהלך התכנית המדריכות קיבלו הנחיה מעובדת סוציאלית מנוסה מעיריית בני ברק.

בפרויקט השתתפו 27 אמהות שהודרכו על ידי 17 מדריכות במשך תקופה של שנה ורבע. במחצית הראשונה של התקופה (ששת החודשים הראשונים) האמהות קיבלו הדרכה אינטנסיבית של שני מפגשים שבועיים שהסתכמו לשש שעות. במחצית השנייה של התקופה, ההדרכה הצטמצמה למפגש שבועי אחד של שלוש שעות. בחלק מן המקרים (10 אמהות) ההדרכה האינטנסיבית נמשכה מעבר לתקופה המתוכננת, משום שהמדריכות ורכזות התכנית חשו שצמצום היקף ההדרכה לא יאפשר השגת יעדי הפרויקט.

במהלך התכנית נאספו נתוני הערכה מן המשתתפים בנקודות זמן שונות. הנתונים נאספו במספר שיטות: ראיון אישי, ראיון קבוצתי ומילוי שאלונים.

### ממצאים עיקריים

#### מאפייני האמהות ומשפחותיהן

82% מן האמהות היו חרדיות ו-18% היו חוזרות בתשובה. לכל משפחה בפרויקט היו בממוצע 8 ילדים (טווח 4 עד 12 ילדים). מצבן הכלכלי של 70% מהמשפחות הוגדר על ידי המדריכות כקשה או קשה מאוד. רק ארבעה מכשירי צריכה ביתיים – מקרר, טלפון, כיריים של גז או חשמל ותנור בישול – היו מצויים בכל הבתים. רק ברשות כמחצית מן המשפחות נמצאו מכשירים כמו מעבד מזון, מזגן או תנור חימום. רק ל-15% היה מחשב ביתי ול-8% היתה מכונית. הציוד הביתי והמתקנים שהיו ברשות המשפחות היו לרוב במצב רע עד בינוני.

קרוב ל- 60% מהאמהות סבלו ממחלה כרונית או מחריגות פיסית כלשהי שהפריעו לתפקודן היומיומי. גם כשליש מן בני הזוג סבלו מסימפטומים כגון אלה. ב- 60% מן המשפחות לפחות ילד אחד סבל ממחלה כרונית או מחריגות פיסית כלשהי.

### המפגשים

האמהות הביעו שביעות רצון גבוהה מן הסיוע שקיבלו מן המדריכות במסגרת המפגשים. ב- 77% מן המפגשים המדריכה והאם ניהלו בניהן "שיחות נפש" למתן תמיכה רגשית. ב- 69% מן המפגשים עסקו בעבודות בית (כגון סידור ארונות, סידורי מדפים, קיפול כביסה, ניקיון וכד'), ב- 61% מן המקרים עסקו במשימות הקשורות לטיפול בילדים (הלבשת ילדים, רחיצה, סיוע בהכנת שיעורי בית, משחקים וכד'). עוד שלושה סוגי פעילויות התקיימו בתדירות נמוכה יותר: סיוע והדרכה בבישול ואפייה (40%), כלכלת בית (עזרה בארגון תפריט שבועי, קביעת סל מצרכים מתאים, עזרה בארגון תקציב משק הבית וכד') (30%), וסידורים וקניות מחוץ לבית (23%).

### הטיפול בילדים

על פי עדויותיהן של המדריכות בשני תחומים מצבם של הילדים היה תקין בתחילת הפרויקט ונשאר כך גם בסיומו: 73% ו- 82% מן הילדים (בתחילת התכנית ובסיומה בהתאמה) היו לבושים בגדים נקיים, ו- 77% ו- 88% (בהתאמה) קיבלו טיפול רפואי (חיסונים, בדיקות וכד') כנדרש. בכמה היבטים הקשורים להיגיינה אישית, על פי הערכות המדריכות חל שיפור ניכר במצבם של הילדים: היגיינה בסיסית מ- 29% ל- 47%, רחיצת ידיים ופנים בבוקר ובערב - מ- 48% ל- 80%, שיפורים משמעותיים חלו במידה בה שיחקו עם הילדים וסיפרו להם סיפורים - מ- 8% ל- 27%, בהקפדה על זמני שינה של הילדים - מ- 26% ל- 53%, ובמתן עזרה לילדים בלימודיהם - מ- 25% ל- 43%.

בתחום אחד - מתן תשומת הלב הדרושה לילדים - המצב היה בינוני ולא חל בו שום שיפור - 43% ו- 47%, בהתאמה. במתן חום ואהבה לילדים חל שיפור מסוים: מ- 50% ל- 67%. בתחום אחד - מידה בה האחים הגדולים עזרו בבית - המצב היה גרוע ולא השתפר (מ- 11% ל- 13%).

לסיכום, נראה שבתחומים היותר רגשיים כמו מתן תשומת לב והענקת חום ואהבה השיפור הוא קטן יותר אם בכלל, ואילו בתחומים היותר התנהגותיים - כמו הרגלי ניקיון אישיים, השיפור היה משמעותי יותר.

בהשוואה למצב לפני תחילת התכנית, במחצית התכנית 61% מן האמהות העריכו, כי חל שיפור במצב בבית בכל הקשור לטיפול בילדים.

מספר חודשים לאחר סיום התכנית ולאחר הפסקת המפגשים עם המדריכות, אחוז האמהות שדיווחו על שיפור (בהשוואה למצב ההתחלתי) ירד ל- 20%. כלומר, חלק ניכר מן השיפור שהתקבל במהלך התכנית נשחק עם הפסקת התמיכה של המדריכה.



## עבודות בית

על פי עדויותיהן של המדריכות חל שיפור במצב הטיפול בבית. השיפורים הגדולים ביותר חלו בתחומי קיפול כביסה וסידור – מ- 44% בהתחלת התכנית ל- 71% בסיומה, הימצאות כמות מספקת של אוכל בבית – מ- 46% ל- 80% וסדר בבית – מ- 21% ל- 47%. במחצית התכנית 83% מן האמהות דיווחו על שיפור ברמת תפקודן בעבודות הבית (ביחס לרמת תפקודן בתחילת התכנית) ו- 63% דיווחו על שיפור במיומנויות הבישול והאפייה שלהן. שלושת חודשים לאחר סיום התכנית, ולאחר הפסקת המפגשים עם המדריכות, חלה ירידה דרסטית בשיעור האמהות שעדיין דיווח על שיפור – 29% ו- 20% בהתאמה.

## מצבן האישי של האמהות

על פי עדויותיהן של המדריכות בתחילת התכנית, מצב ניקיון האישי של 57% מהאמהות היה טוב, וכן כרבע טיפחו את הופעתן החיצונית והקפידו על זמני שינה. 14% הקפידו על אכילה באופן מסודר ול- 8% בלבד היה מצב רוח טוב.

בסיום התכנית חל שיפור מסוים ברמת הניקיון האישי (שיפור של 16%) וברמת הטיפוח וההופעה החיצונית (14%), ובמצב הרוח (13%). בשני התחומים האחרים (זמני שינה ואכילה מסודרת) לא חל שינוי כלשהו.

## בני הזוג

מידת ההצלחה של סדרת השיעורים שנועדו לבני הזוג היתה חלקית. מצד אחד כל שנים-עשר השיעורים המתוכננים התקיימו ובני הזוג הביעו שביעת רצון גבוהה מהם. מצד שני מספר בני הזוג שהשתתפו בשיעורים היה נמוך – בין רבע למחצית בני הזוג.

מספר המשתתפים הנמוך מבטא יחס אמביוולנטי לשיעורים גם בקרב אותם בני זוג שהשתתפו בשיעורים. בני הזוג ביטאו שתי גישות שונות כלפי השיעורים. חלק מהם הביעו אי נחת, מבוכה ואפילו בושה מעצם השתתפותם בשיעורים אלה. תחושות אלה נבעו מחשש שתודבק בהם סטיגמה של "גבר עם בעיות", וחשש מלחיות מזוהה עם מה שנתפס בעיניהם כבעיות של נשותיהם ולא שלהם.

לעומתם, גברים אחרים הצליחו לראות את השיעורים באור אחר, בראייה הלכתית, וכשאיפה ללמוד כיצד התורה מצווה על הבעל לנהוג באשתו.

הועלתה סיבה נוספת לאי השתתפותם של חלק מבני הזוג בשיעורים. נטען שבני הזוג ממוצא אשכנזי לא באו לשיעורים כי לא היה נעים להם ללמוד בקבוצה יחד עם בני זוג ממוצא ספרדי (ואכן כל המשתתפים בשיעור היו ממוצא ספרדי). מה שעוד הקשה על השתתפותם בשיעורים היה שחלק מן המשתתפים היו חוזרים בתשובה. ידיעותיהם בתורה של החוזרים בתשובה נמוכות מאלה של בני הזוג האשכנזים, שראו בשיעור משותף איתם בזבוז זמן ופחיתות כבוד.

מעבר להתלבטויות בקשר לעצם ההשתתפות בשיעור, בני הזוג הביעו הערכה לשיעורים וחיו שבעי רצון מהם. יחסם של בני הזוג לפרויקט כולו היה חיובי בדרך כלל. נשמעו שבחים רבים לפרויקט בכללותו, ותרומתו לאמהות וגם להם.

המדריכות התבקשו להעריך את תרומתם של בני הזוג ואת מידת סיועם לנשותיהם. הממצאים מראים כי באופן כללי לא חלו שיפורים בנקודה זו. בני הזוג שוהים מעט זמן בבית (רק 8% - 13% נמצאו הרבה בבית) ומידת הסיוע שלהם לנעשה בבית לא היתה גדולה (רק 15% - 21% מסייעים הרבה).

האמהות התבקשו לתאר כיצד הן רואות את היחס של בני הזוג לתכנית וכן להעריך את תפקודם בבית. נשים אחדות דיווחו על אכזבה מסוימת של בני הזוג מן התכנית. לדבריהן אכזבת בן הזוג נבעה מכך, שלדעתם, המדריכה לא עזרה מספיק בביצוע עבודות הבית. יצויין שעל פי מטרות הפרויקט, המדריכות לא היו אמורות לעזור בעבודות הבית. נשים אחרות דיברו על כך שקיום התכנית וכניסתה של המדריכה לבתים עזרו לבני הזוג להבין טוב יותר את הקשיים שלהן.

חלק מן הנשים העידו על התועלת שבן הזוג הפיק מן השיעורים שהשתתף בהם.

#### תפיסת תפקיד המדריכה

על פי התכנון, המדריכות היו אמורות לשמש כ"מדריכות", כלומר ללמד את האמהות כיצד להתמודד עם עומס העבודה בבית. הנתונים שנאספו במהלך המחקר, מן המדריכות ומן האמהות, מגלים שבפועל תפקיד המדריכה היה גמיש יותר ומורכב יותר. למעשה ניתן להצביע על שלוש פונקציות שונות שהמדריכות מילאו: הדרכה, תמיכה נפשית כ"ידידה", וסיוע ממשי בעבודות בית. הפונקציה השנייה – מתן תמיכה נפשית – עולה בקנה אחד עם ההגדרה המוצהרת של תפקיד המדריכה ומשלימה אותה, למרות שלא הוזכרה במפורש בשלב התכנון. אך הפונקציה השלישית – מתן סיוע ממשי בעבודות בית – חורגת במפורש מיעדי התכנית. בחלק מן המקרים כל שלושת האלמנטים של הסיוע היו קיימים, במקרים אחרים היה קיים אלמנט אחד או שני אלמנטים מתוך שלושה.

חלק מן האמהות, ויותר מכך בני הזוג, ציפו שהסיוע של המדריכה לאמא צריך לבוא לידי ביטוי רק או בעיקר בביצוע בפועל של עבודות בית – עבודות שהאמא לא היתה מסוגלת לבצע בעצמה.

#### הערכת התכנית

הן האמהות והן המדריכות הביעו שביעות רצון רבה מהתכנית.

### מצבו של האמהות לאחר סיום התכנית

לאחר סיום הפרויקט והפסקת הקשר עם המדריכה חלה שחיקה משמעותית ברמת תפקודן של האמהות – לפחות כפי שהן העידו על עצמן.

6% – אמא אחת – דיווחה כי היא יכולה להמשיך לעשות לבד את הדברים שעשתה יחד עם המדריכות, 38% דיווחו שהן יכולות לעשות זאת במידה בינונית, ואילו הרוב, 56%, דיווחו שיכולתן לעשות את הדברים לבד היא מועטת.

### מסקנות והמלצות

1. באופן כללי נראה כי יש צורך גדול בהפעלת תכניות מסוג זה בקרב אוכלוסיית האמהות התשושות.

2. האמהות שהשתתפו בפרויקט היו זקוקות למידה רבה של סיוע, הן במישור של תמיכה רגשית ועידוד, הן במישור החדרכתי לניהול הבית והן במישור של קבלת עזרה בפועל בביצוע עבודות הבית. כל אחת מהאמהות היתה זקוקה לתמהיל שונה של סוגי הסיוע – הדרכה, תמיכה ועזרה ממשית. במקביל נמצאו גם הבדלים בין המדריכות מבחינת יכולתן להעניק סיוע מסוגים השונים.

3. לממצא זה מספר משמעויות במישורים שונים:

א. תכנון: ברמה של תכנון הפרויקט, יש להבהיר בצורה חד משמעית שמתן סיוע ממשי לאם (עבודות בית), אינה כלולה בין תפקידיה של המדריכה. המדריכה רשאית ואולי אף נדרשת לסייע לאם בעבודות הבית, רק במידה מוגבלת וכאמצעי בלבד לחשגת מטרותיה כגון: רכישת אמונה של האם, כניסה "חלקה" לבית, הדגמת שיטות עבודה וכד'.

ב. איתור אמהות ומדריכות: יש לשלב בתכנית אמהות שמבחינה אובייקטיבית זקוקות לסיוע רב בעבודות הבית. אם אמהות מסוג זה משולבות בתכנית רצוי להעניק להן, בנוסף למפגשים עם המדריכה, שעות של סיוע בעבודות הבית על מנת לאפשר להן להפיק תועלת מן ההדרכה. באיתור המדריכות יש להעדיף מדריכות המסוגלות לאמץ בקלות את תפיסת התפקיד כפי שהוגדר לעיל. כמו כן בשלב ה"שידוך" בין המדריכה למשפחה, יש לקחת בחשבון את מידת צרכיה של המשפחה בתחומי סיוע השונים ואת יכולתה של המדריכה לספק צרכים אלה.

ג. הכשרת המדריכות ותאום ציפיות: בתכנית ההכשרה של המדריכות יש להבהיר היטב את תפקידיה של המדריכה לאור ההבחנה שנעשתה בין סוגים שונים של סיוע. כמו כן יש לנצל כל הזדמנות לתאום ציפיותיהם של כל הנוגעים בדבר – המדריכות, האמהות ובני הזוג בעניין זה.

4. על פי התכנון לאחר תקופת הדרכה של שנה, האמהות היו אמורות "לעמוד על רגליהן" וליישם בעצמן את מה שלמדו. תוצאות ההערכה מראות כי אכן ההתערבות הצליחה לחולל שינויים חיוביים בתחומי תפקוד שונים. אך השחיקה בהשפעות ההדרכה, שחל מספר

חודשים לאחר סיום הפרויקט, מראה כי ככל הנראה האמחות זקוקות להדרכה ולסיוע מתמשכים יותר.

5. אין זה בהכרח אומר שלהשגת היעד הנ"ל יש להאריך בצורה משמעותית את תקופת ההדרכה האישית במתכונת שניתנה בתכנית. יתכן שניתן יהיה לשמר את תוצאות התכנית, לפחות בחלקן, באמצעות קבוצות תמיכה והנחיות קבוצתיות, שהן מטבע הדברים זולות יותר. אם כן, לאחר תקופה מסוימת של הדרכה אישית אינטנסיבית בבתים, ניתן לבחון צמצום הדרגתי של ההדרכה האישית ולהמשיך בתמיכה קבוצתית.

6. יש צורך בפעילות אינטנסיבית יותר בקרב בני הזוג. יש לפעול ביתר שאת לשילוב מלא יותר של בני הזוג במעגל ההתערבות. אולי יהיה ניתן להשיג זאת על ידי יצירת קבוצות הדרכה הומוגניות שיקלו על שילובם של בני זוג ממעגלים רחבים יותר. בכל מקרה, שילובם של בני זוג צריך להיעשות במסגרת פעילות קהילתית רחבה יותר, במעורבותם של ראשי קהילות, במטרה להחליש את הסטיגמות המלוות פעילויות מסוג זה בקרב הגברים בקהילות החרדיות.

## מקורות

1. קרומר – נבו, מ. (1997) "מה עוזר בעזרה! חסתכלות מחדש על סוגיית העזרה לנשים ממשפחות רב בעייתיות. *חברה ורווחה*, י"ז, 281-261.
2. Golembiewski, R.T., (1994), Burnout and self esteem: A replication in a military setting, *Organization Development Journal*, 12, 41-48
3. Greenglass, E.R., (1991), Burnout and gender: Theoretical and organizational implications, *Canadian Psychology*, 32, 562-574
4. Leiter, M.P., Durup, M.P., (1996), Work, home: A longitudinal study of spillover, *Journal of Applied Behavioral Science*, 32, 29-47
5. Lord, J., Hutchison, P., (1993), The process of empowerment: Implications for theory and practice, *Canadian Journal of Community Mental Health*, 12, 5-22
6. Lugo, N.R., (1996), Empowerment education: A case study of the Resource sisters\companeras program, *Health Education Quarterly*, 23, 281-289
7. Ozer, E.M., (1995), The impact of childcare responsibility and self-efficacy on the psychological health of professional working mothers, *Psychology of Women Quarterly*, 19, 315-335

## נספחים

**נספח 1: הערכת המדריכות את החומר הנלמד בקורס**

(אחוז המביעות הערכת גבוהה או גבוהה מאד)

יכולת היישום של החומר הנלמד	מידת תוספת הידע העיוני	רמת העניין	הנושא
95	89	84	חווה ויצירת קשר
94	68	84	יצירת קשר ראשוני והקשבה
89	78	47	אסרטיביות
95	77	89	תקשורת מיומנות, התמודדות עם לחצים
58	85	95	תזונה נכונה - דיאטנית
100	69	95	מחלות זיהומיות, שימוש נכון בתרופות
88	79	89	ילדים בסיכון
100	84	89	התפתחות הילד
89	74	74	כלכלת בית - מורה
100	79	74	מעגל חיי משפחה - עו"ס
100	70	90	מניעת תאונות - אחות טיפת חלב
100	90	79	שימוש במשחק - עו"ס
100	90	47	שלבים בחיי הנישואין - עו"ס
79	74	100	למידה מתווכת- אחות טיפת חלב
84	79	100	טמפרמנט
74	47	100	כלכלת בית
79	89	63	מחלות נפש - רופא
75	80	100	זכאון אחרי לידה
90	68	100	שמוש במשחק
90	78	76	התפתחות הילד
84	85	88	חשיבה חיובית
90	77	94	התבגרות
79	69	33	הרטבה

נספח 2: מכשירים ביתיים – שיעורי בעלות ומצב המכשירים

בעלות על מכשירים ביתיים

מתקנים וציוד	אחוז
מקרר	100
טלפון	100
כיריים גז/ חשמל	96
תנור בישול	89
רדיו	70
תנור חימום	66
מיקסר/ בלנדר/ מעבד מזון	56
מזגן	52
מיקרוגל	19
מחשב	15
מכונית	8

מצבם של ציוד ומתקנים ביתיים (אחוזים)

מתקנים וציוד	טוב	בינוני	רע	אין כלל
ספרים	42	37	17	4
ארונות בגדים	33	48	15	4
ארונות מטבח	32	43	21	4
ריחוט בסיסי	27	46	23	4
אמבטיה	26	37	33	4
שירותים	26	56	18	0
מצעים / מגבות	22	56	18	4
צעצועים	22	33	26	19
מטבח	21	54	25	0
ארונות / מדפים	21	5	25	4
שטיחים	12	0	4	84
ביגוד לילדים	11	59	30	0
13. ביגוד לאם	7	78	15	0





# **The National Insurance Institute**

**Research and Planning Administration**

**Division for Service Development**

## **Mothers for Mothers**

by

**Dr. Abraham Carmeli**

**Rina Pozner, Sigal Rubicek, Sara Blumenfeld**

Jerusalem, November 2001

## **Abstract**

The Bnei Brak Municipality initiated the 'Mothers for Mothers' project in order to improve the wellbeing and the performance of mothers who have many children to take care of (five or more). These mothers were known to be suffering from psychological and physical exhaustion and had difficulties in performing as mothers and as housewives. The goals of the project were to bring cognitive, emotional, and behavioral changes in the mothers and their husbands. Throughout the project, which lasted twenty months, the mothers received personal coaching, participated in support groups, and had a three-day vacation in a hotel, without their children. The coaches and the mothers had a similar background in various dimensions: number of children, living area, orthodox religious background, and in some cases also socio-economic status. The coaches participated in an introductory training program and were supervised by an experienced social worker from the municipality throughout the project. The fathers participated in a 12 session workshop.

27 mothers and 17 coaches participated in the project.

The coaches reported that the mothers' performance improved in several fields: dealing with laundry (44% at the beginning of the project and 71% at the end), availability of food at home (from 46% to 80%), and order in the home (from 21% to 47%).

The mothers reported high satisfaction with the help they received from the coaches.

The mothers were requested to compare their performance at half way through the project with their performance at the beginning. 61% reported improvement in their ability to take care of children, 83% reported improvement in taking care of the house, and 63% felt improvement in their cooking.

A few months after the end of the project and the coaching, the mothers reported a very significant decrease (40% to 50%) of the positive effects of the project.

The success of the workshops for the husbands was partial. On the one hand, the husbands who participated in the workshop were highly satisfied and reported positive effects. On the other hand the number of the participants was small: between a quarter to half of the husbands took part in the various sessions.

The husbands had ambivalent feelings toward participation in the workshops. Some of them were embarrassed and felt ashamed of the need to take part in such a program. They perceived the project as stigmatic and felt that their participation in the workshop might identify them with what they saw as problematic and somewhat abnormal behavioral patterns of their wives. Other husbands succeeded in seeing the workshop as an opportunity to learn about the obligations of the husband according to the Torah.

The coaches were supposed to teach the mothers how to manage a home. In fact three kinds of assistance were given: coaching, emotional support and actual help in doing the housework. In some cases the coaches gave assistance of all three kinds and in some cases mainly one or two kinds of assistance were given.

Some of the mothers, and many of the husbands, felt that the coach should mainly assist in doing the housework that the mother had difficulty finishing by herself - in spite of the fact that the coaches were not supposed to give this kind of assistance.

### **Conclusions and Recommendations**

1. It seems that there is a great need for a program like this.
2. The mothers who took part in the program needed a great amount of help of all kinds: learning how to do the housework, emotional support, and actual help with the housework. Each mother needed a different amount of help of each kind. In addition the coaches were found to differ in their abilities of giving each of the different kinds of assistance.

3. The finding concerning the different kinds of assistance has several consequences:
  - A. Conceptual: At the conceptual level it should be clarified that actual assistance in housework is not included in the obligations of the coach - unless it is used as a means to gain the confidence of the mother or for demonstration purposes.
  - B. Selection of mothers and coaches: There is no point in including mothers who mostly need assistance with the housework in the program. It is best to choose mothers who are able to profit from the coaching. On the other hand, effort should be made to choose coaches who can easily identify with their task as coaches, and who are not easily tempted to give a hand to a mother in need.
  - C. Training and expectations: During the coaches' training period, their task as coaches should be well clarified.

Every occasion should be used to explain to the mothers, husbands and coaches what are the goals of the program and what kind of help the mothers are supposed to be receiving during the program.

4. Gradually, the mothers were supposed to be able to benefit from the coaching and become independent. The findings show that the program succeeded in improving the mothers' performance, but most of the improvements vanished a few months after the cessation of the program and of the coaching. It seems that the mothers are in need of a longer period of assistance.

It may be possible to give the extra assistance, at least in part, in the form of support groups.

5. There is a great need of in depth work with the husbands. Community leadership should be used to encourage them to take part in the workshop.

---

ניתן להזמין פרסומים במוסד לביטוח לאומי, מינהל המחקר והתכנון,  
שד' ויצמן 13, ירושלים 91909, טל. (02)6709579