

# סל שיקום

מוגש על ידי מילם

2012



החברת נערכה בסיוע תכנים ממיל"ם ירושלים

הדברים המובאים בחוברת זו הם לצורכי הסבר בלבד . מבחינה משפטית המסמכים המחייבים הם לשון החוק וכן התקנות וההנחיות בנוסחן המקורי כפי שפורסמו

## תוכן עניינים

### עמוד

2	מהו סל שיקום ?
2	זכאות לשירותי סל שיקום
3	נוהל פנייה לוועדת סל שיקום
	מה כולל סל שיקום ?
5	- מתאם טיפול
5	- שיקום בדיור
7	- שיקום תעסוקתי
8	- שירותי חונכות וסמך
8	- חברה ופנאי
9	- השלמת השכלה
10	- קרן שיקום
10	- טיפול שיניים
11	- ייעוץ ותמיכה למשפחות
12	אתרים ופורומים באינטרנט
13	מוקדים לסיוע בשגרה ובחירום

# סל שיקום



## מהו סל שיקום?

סל שיקום בא להגדיר את מגוון השירותים הניתנים במסגרת חוק שיקום נכי נפש בקהילה, אשר נחקק במטרה להגביר את יכולת ההשתלבות של אנשים המתמודדים עם מוגבלויות נפשיות בקהילה. כמו כן, מטרה מרכזית של הסל היא ליצור תשתית שיקומית מתאימה להתפתחותם של נכי הנפש בתוך הקהילה, בדרגה מרבית של עצמאות, כבוד ואיכות חיים. מערך שירותי השיקום בקהילה כולל מסגרות דיור, תעסוקה, חברה, פנאי, השכלה, חונכות, הכוונה למשפחות וסיוע בטיפולי שיניים. התכנית מופעלת על ידי משרד הבריאות.

## זכאות לשירותי סל שיקום:

אדם מגיל 18 ומעלה, אשר הוכר על ידי המוסד לביטוח הלאומי כבעל 40% נכות נפשית לפחות (סעיפים 33,34), זכאי לשירותי סל שיקום. במידה ואדם אינו מעוניין לפנות למוסד לביטוח לאומי, ניתן לפנות לפסיכיאטר מומחה הקובע כי לו היה פונה לוועדה רפואית בביטוח לאומי היה מקבל הכרה של 40% נכות נפשית. כדי לממש את הזכאות לסל שיקום על האדם למלא טופס פניה לוועדת השיקום האזורית.

הטופס נמצא באתר של משרד הבריאות באינטרנט:

בכתובת [www.old.health.gov.il](http://www.old.health.gov.il)

< טפסים > בריאות הנפש- ועדת שיקום אזורית > טופס הפניה לוועדת שיקום אזורית.

ניתן להגיע ישירות לטופס בקישור שלהלן:

[http://www.old.health.gov.il/download/pages/sal\\_shikum.doc](http://www.old.health.gov.il/download/pages/sal_shikum.doc)

את טופס הפניה יש למסור לרכזת השיקום המחוזית.

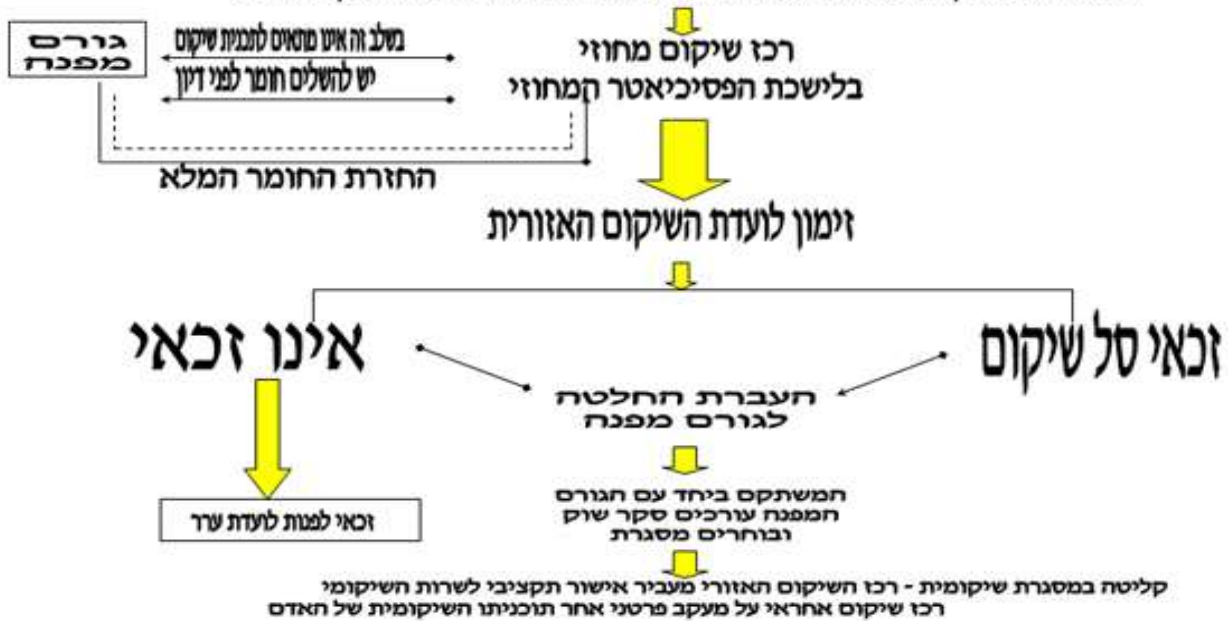
## נוהל פנייה לוועדת סל שיקום (כולל ועדת ערר) - מתוך אתר משרד הבריאות

- דיון עם המטפל על הצורך בשיקום, על המטרות ועל המסגרות העשויות לסייע להגשמת המטרות.
- מילוי טופס הפנייה לוועדת השיקום, כאשר הפונה ממלא את חלקו ואנשי המקצוע את חלקם.
- שליחת הטופס לוועדת השיקום האזורית יחד עם האישורים הנדרשים (כגון אישור על סעיף נכות ואחוזי נכות רפואית)
- הופעה בפני ועדת השיקום האזורית בתאריך שהתקבל מהועדה.
- הפונה יחליט אם הוא מעוניין בליווי של בן משפחה או כל אדם אחר.
- קבלת ההחלטה מועדת השיקום.
- במידה והיא מקובלת על הפונה, רצוי מאד שיבקר במסגרות השיקום שאושרו עבורו בוועדה ויבחר את המסגרת בה הוא מעוניין לקבל שירות.
- במידה וההחלטה אינה מקובלת על הפונה, הוא זכאי להגיש ערר בהתאם להנחיות המופיעות בטופס ההחלטה.

### תהליך הפנייה לוועדת השיקום האזורית

גורם מפנה						
פנייה עצמאית	פנייה באמצעות בני משפחה	בתי חולים פסיכיאטריים	מרפאה/תחנה לבריאות הנפש	שירותי רווחה	מסגרות שיקומיות בקהילה	פניות ממטפלים פרטיים

מילוי טופס סל שיקום על ידי הפונה והגורם המפנה - מתאם הטיפול והפנייתו לרכז השיקום האזורי



זמן ההמתנה הממוצע לוועדת סל שיקום הוא כחודש מיום הפניה.

**חשוב לדעת:** הזכאות לסל שיקום תקפה לשנה. בתום כל שנה נבחנת תוכנית השיקום ונבדק הצורך בעריכת שינויים. כמו כן, מתקיימות וועדות חוזרות בהן דנים עם המשתקם על מצבו, התקדמותו, ועד כמה השירותים הניתנים לו מסייעים לו בתהליך השיקום.

#### **שימו לב:**

- אנשים אשר אינם מעוניינים לפנות למוסד לביטוח לאומי יכולים לפנות לפסיכיאטר מתוך רשימה מוכרת, אשר יקבע את זכאותם לשירותי סל שיקום.
- אנשים שמוכרים כנכים של משרד הביטחון אינם צריכים לפנות לביטוח לאומי, אך על מנת לממש את זכאותם לסל שיקום עליהם להגיש את הפניה לוועדת השיקום האזורית.
- את מרבית שירותי השיקום ניתן לרכוש באופן פרטי, גם ללא זכאות לסל שיקום.

## מה כולל סל שיקום?

### מתאם טיפול

מתאם טיפול הוא איש מקצוע מאחד המקצועות הטיפוליים (עו"ס, מרפה בעיסוק, פסיכולוג) אשר עובד במסגרת סל שיקום בלשכת הפסיכיאטר המחוזי. תפקידו לבנות ביחד עם המשתקם תוכנית שיקום אישית, בהתאם להחלטות שנתקבלו בוועדת סל שיקום, אשר תתאים לרצונותיו, לצרכיו וליכולותיו, ולאחר מכן לסייע לו לממש את תוכנית השיקום. מתאם הטיפול ילווה את המשתקם בתהליך חיפוש ובחירת שירותי השיקום המתאימים לתוכנית השיקום שלו, יתווך בין הגורמים השונים השותפים לתהליך השיקום שלו ויסייע בכל בעיה וקושי המתעוררים מול ספקי השירותים.

בקשה לקבלת שירות של מתאם טיפול נעשית דרך וועדת סל שיקום, הקובעת את מטרות הליווי של המתאם. השירות ניתן לתקופת זמן מוגבלת (בדרך כלל שנה) שבסופה ניתן לבקש הארכה בהתאם לצורך.

### שיקום בדיוור

השיקום בדיוור מחולק לרמות תפקוד שונות, שההפרדה ביניהן אינה דיכוטומית וניתנת לשינוי תוך כדי התהליך השיקומי. במערך השיקום בדיוור נבנית לכל דייר, בשיתוף עימו, תוכנית שיקומית המתאימה לשאיפותיו, יכולותיו והמוטיבציה שלו. התוכנית מתייחסת לכל תחומי החיים. מדריך השיקום מסייע לדייר להוציא לפועל את התוכנית. העובד הסוציאלי נפגש עם כל דייר לפחות פעם בשבוע ומסייע לו לעבד את השינויים שמתרחשים, להתמודד עם הקשיים ולבנות את התקווה והאמונה בעצמו וביכולותיו. מדריך השיקום והעובד הסוציאלי מיידעים את הדייר בזכויותיו ובעת הצורך מתווכים בינו ובין השירותים השונים בקהילה.

## **להלן הסוגים השונים של אפשרויות הדיוור:**

### הוסטל כוללני:

רמת דיוור עבור מתמודדים הזקוקים לליווי של אנשי צוות בכל שעות היממה. אנשי הצוות כוללים: מנהל/ת, רופא/ה פסיכיאטרי/ת, אחות פסיכיאטרית, עובד/ת סוציאלית, מרפא/ה בעיסוק, מדריכי שיקום, מבשלת, איש אחזקה ועובד ניקיון. ההוסטל הוא בית בקהילה שבו מתגוררים כ- 30 דיירים (בחדרים בודדים או בזוגות). בבית מושקעת עבודה רבה בלימוד הדיירים מיומנויות יומיום, כגון: ניהול תקציב, ניהול משק בית, בישול, ניקיון, היגיינה אישית, מיומנויות בשוק העבודה וכד'. עבודה זו נעשית בשאיפה להחזיר לדיירים את המיומנויות הללו ולסייע להם להתקדם בתהליך השיקום.

### **הוסטל מתוגבר:**

רמת דיור עבור מתמודדים שהינם עצמאיים בלקיחת תרופות, מסוגלים לצאת לתוכנית יומית מחוץ להוסטל ומסוגלים לקחת חלק בניהול משק הבית.

בבית מתגוררים כ- 20 דיירים, אשר רובם יוצאים בשעות הבוקר למסגרות תעסוקה מחוץ להוסטל. אנשי הצוות נמצאים בהוסטל בעיקר בשעות אחר הצהריים בהן חוזרים הדיירים ממסגרות התעסוקה השונות. בשעות הלילה אין מדריך בהוסטל, אך ישנו איש צוות כונן המגיע בעת הצורך.

אנשי הצוות כוללים: מנהל/ת, עובד/ת סוציאלית, מדריכי שיקום, איש ניקיון ואיש אחזקה. הדיירים נמצאים במעקב פסיכיאטרי במרפאות בקהילה. העבודה בהוסטל מתוגבר מיועדת להעלאת רמת העצמאות של הדיירים והשאפה היא לסייע להם להגיע למימונויות המאפשרות מגורים בדיור מוגן בקהילה.

### **הוסטל משולב:**

הוסטל בו מתגוררים דיירים המוגדרים הן כוללניים והן מתוגברים, וכל אחד מהם מקבל את רמת הליווי לה הוא זקוק.

הצוות נמצא בהוסטל כל שעות היממה, והדיירים מנהלים את חיי היומיום בסיוע ובהדרכת הצוות. בהוסטל משולב הדיירים מהווים מערכת תמיכה וחיזוק אחד לשני.

### **דירת לווין של הוסטל:**

דיירים אשר עברו תהליך בהוסטל והתקדמו יכולים לעבור לגור בדירת לווין של ההוסטל בה נדרשת יותר עצמאות. הפיקוח בדירה נעשה על ידי צוות ההוסטל.

### **דיור מוגן:**

דירות עצמאיות בקהילה בהן מתגוררים דיירים המתפקדים באופן עצמאי, אך זקוקים להדרכה וליווי במישור הרגשי, בניהול משק הבית, בניהול תקציב אישי ובתיווך עם גורמים שונים בקהילה. ישנן דירות הנשכרות או נרכשות על ידי עמותות או חברות העוסקות בשיקום בתחום הדיור ומצוידות על ידי החברה או דירות שהן בשכירות חופשית, שכירות סוציאלית או בבעלות אישית. צוות הדיור המוגן כולל עובד/ת סוציאלית ומדריכי שיקום.

בכל דירה מתגוררים כ-4 דיירים המנהלים חיי שותפים לדירה. הם מנהלים, בעזרת הצוות, את תקציבם האישי והקבוצתי ומשלמים את שכר הדירה וחשבונות הדירה.

רמת הליווי של הצוות בדיור המוגן נקבעת על ידי וועדת סל שיקום, בהתאם לצורך ולרמת התפקוד של הדייר. קיימות 3 רמות של דיור מוגן:

- דיור מוגן לווין - 1-2 ביקורים בשבוע.
- דיור מוגן רגיל - 3-5 ביקורים בשבוע.
- דיור מוגן מתוגבר - 6-7 ביקורים בשבוע.

## **שיקום תעסוקתי**

מסגרות התעסוקה מחולקות אף הן לפי רמות התפקוד השונות. המשתקם בהן זכאי לליווי מקצועי של מדריך תעסוקה ועובד סוציאלי.

### **להלן הסוגים השונים של מסגרות תעסוקה :**

#### **מועדון תעסוקתי:**

מיועד למשתקמים חסרי מיומנויות בסיסיות בעולם העבודה, הזקוקים לליווי צמוד והדרכה בכל עבודה. התוכנית במועדון כוללת מגוון פעילויות, קבוצות להעשרה והקניית מיומנויות בסיסיות בעולם העבודה.

#### **מפעל מוגן:**

מפעל בו מתבצעות עבודות ברמות שונות, החל מעבודות מיון, ספירה ואריזה וכלה בעבודות מתכת, חשמל, נגרות, הרכבות מורכבות ועבודות היי-טק ואלקטרוניקה. מגוון העבודות במפעל מאפשר התקדמות על רצף תעסוקתי בתוך המפעל, מתוך מטרה להתקדם לשלב השיקומי הבא: תעסוקה נתמכת.

במפעל מוגן נדרשות מיומנויות עבודה בסיסיות, כגון: הגעה בזמן, התמדה, מסוגלות למספר שעות עבודה רצופות ביום, יכולת למידה, קבלת סמכות, מיומנויות בינאישיות וכד'. העבודה הינה בשכר סמלי המותאם להספק ולאיכות העבודה האישיים של המשתקם. צוות המפעל מורכב ממדריכים המומחים בתחומם אשר הינם בעלי הכשרה בתחום השיקום.

#### **תעסוקה נתמכת:**

מיועדת למשתקמים בעלי יכולות תעסוקתיות ועצמאות תעסוקתית חלקית, אשר אינם זקוקים לליווי צמוד במקום עבודתם. המסגרות המספקות תעסוקה נתמכת פועלות לשילוב משתקמים בשוק החופשי בתנאים המותאמים להם ולמקום העבודה, תוך מתן ליווי והדרכה.

המשתקם ועובד ההשמה מחליטים על סוג העבודה המתאים לרצונותיו וליכולותיו של המשתקם ומחפשים מקום עבודה מתאים בשוק החופשי. עם הכניסה לעבודה מלווה עובד ההשמה את המשתקם בתהליך הקליטה ובקשיים המלווים אותו, בלמידת העבודה ובמציאת פתרונות לקשיים המתעוררים במהלך העבודה. במהלך תקופת העבודה מתקיים קשר משולש רציף בין המשתקם, עובד ההשמה והמעסיק.

תנאי ההעסקה ורמת השכר נקבעים בהתאם ליכולותיו של המשתקם ובשיתוף עם המעסיק, תוך הקפדה על ביצוע המוסכם.



## **שירותי חונכות**

שירותי שיקום המעניקים תמיכה ופיתוח מיומנויות למשתקמים עם מוגבלות נפשית החיים בקהילה, בביתם או בבית משפחתם. השירותים ניתנים בצורה אינדיבידואלית עד שעתיים-שלוש שעות בשבוע.

שירותי החונכות כוללים מרכיבים של למידת מיומנויות אינסטרומנטליות ומיומנויות בינאישיות, כגון: מיצוי זכויות וזכאויות במערכות תמיכה רלבנטיות בקהילה, פעילויות חברתיות ופנאי ופעילויות בתחום התעסוקה והדיוור, תוך ליווי והדרכה אישיים על מנת לעודד הסתגלות לחיים עצמאיים בקהילה.

## **שירותי סמך**

שירותי שיקום הניתנים למשתקמים החיים בקהילה, בביתם או בבית משפחתם, במטרה לעבוד עימם על מטלות הקשורות לתפקודים בבית ובסביבה הקרובה בצורה אינסטרומנטלית וקונקרטי. השירותים ניתנים בצורה אינדיבידואלית בביתו של המשתקם מספר פעמים בשבוע.

## **חברה ופנאי**

וועדת סל שיקום מאשרת מימון של מועדון חברתי אחד לכל משתקם. המועדון החברתי פועל פעמיים-שלוש פעמים בשבוע ומציע מגוון של פעילויות בתחומי עניין שונים. המועדון מספק תמיכה ואפשרות להזדהות וליצירת קשרים חברתיים.

## **תוכניות לשעות הפנאי אשר פועלות בתוך מספר מתנ"סים**

### **תוכנית עמיתים**

תוכנית זו הינה תוצר של שיתוף פעולה בין משרד הבריאות והחברה למתנ"סים והיא מיועדת למתמודדים בעלי הכרה של 40% נכות נפשית, אשר הינם מעל גיל 18. מטרת התוכנית היא לסייע בשילובם של נפגעי נפש החיים בקהילה בפעילויות פנאי המתקיימות במתנ"ס ומוצעות לקהל הרחב, תוך התייחסות לצרכים הייחודיים שלהם. קיים ליווי אישי לכל מתמודד על ידי עמית-מתנדב מהקהילה. המשתתפים בתוכנית מקבלים מלגה לסבסוד ההשתתפות בחוגים ובתוכניות העשרה במסגרת המתנ"ס. על מנת לקבל את השירות יש לפנות למזכירות המתנ"ס. לפרטים נוספים :

<http://www.matnachim.org.il/?CategoryID=173>

## השלמת השכלה

משתקם אשר הוכר כזכאי להשלמת השכלה במסגרת סל שיקום, זכאי על פי חוק לתמיכה בתחומים הבאים:

- אולפנים ללימוד עברית עבור עולים.
- השלמת לימודי יסוד (השכלה יסודית).
- השלמת 12 שנות לימוד (השכלה תיכונית).
- השלמת תעודת בגרות.
- קורס להכרת המחשב.

הלימודים מתקיימים במסגרת קבוצה שמקבלת תמיכה ממטפל העוסק בתחום בריאות הנפש, או במסגרת של השתלבות בכיתה רגילה. השתתפות הלומד במסגרת קבוצה היא 50 ש"ח לחודש. השתתפות הלומד במסגרת כיתה רגילה היא 10% מעלות הקורס.

שירותי השלמת ההשכלה כוללים הקניית מיומנויות למידה, מיומנויות חברתיות, התמצאות והתמודדות עם המסגרת בה מתקיימת הלמידה, כל זאת תוך יצירת סביבה תומכת. על מנת לממש את הזכאות יש לפנות למלווה ההשכלה האזורי אשר יבחן את צרכיו של המשתקם, ייתן לו ייעוץ והכוונה ויסייע לו לבנות את תוכנית הלימודים.

את הצעת המחיר לתוכנית שנבחרה, כולל תוכנית הלימודים, והעתק אישור סל שיקום יש להגיש לרכזת להשכלה נתמכת במשרד הבריאות:

**ורד שפיר-קיסר :**

טלפון : 02-5681422, פקס : 02-6725822, מייל : [vered.speier@moh.health.gov.il](mailto:vered.speier@moh.health.gov.il)

### השכלה אקדמאית נתמכת:

סטודנט הלומד באחד מהמוסדות להשכלה אקדמאית זכאי לקבל ליווי של חונך אשר יסייע לו בלימודיו וזאת בשני תנאים:

1. הוא לומד במוסד המוכר על ידי המועצה להשכלה גבוהה לקבלת תואר אקדמאי.
2. הוא לומד במסגרת של חצי תוכנית לפחות.

ההשכלה האקדמאית הנתמכת מופעלת על ידי עמותת רעות- עמותה לבריאות נפש קהילתית. ההשכלה האקדמאית הנתמכת פועלת באוניברסיטה העברית בירושלים, אוניברסיטת ת"א, אוניברסיטת בר אילן, אוניברסיטת חיפה, הטכניון, מכללת ספיר.

לפרטים נוספים לפנות לרכזת ארצית של חונכות אקדמאית נתמכת:

**פנינה וייס:** טלפון : 050-9112031, מייל : [reuthaskalaartzi@gmail.com](mailto:reuthaskalaartzi@gmail.com)

## קרן שיקום

משתקם היוצא לקהילה למגורים עצמאיים (כולל תוכנית דיור מוגן) זכאי לסיוע כספי בהצטיידות הראשונית של ריהוט, מכשירי חשמל, ביגוד וכד', במידה ואין לו כל מקור מימון אחר. על מנת לבקש את הסיוע יש לפנות לוועדת קרן שיקום, לאחר קבלת אישור סל שיקום. את הפנייה יש להגיש באמצעות טופס של משרד הבריאות הנמצא בנספחים של טופס הפנייה לוועדת שיקום אזורית, (עמ' 18) :

[http://www.old.health.gov.il/download/pages/sal\\_shikum.doc](http://www.old.health.gov.il/download/pages/sal_shikum.doc)

את הטפסים יש לשלוח לכתובת:

קרן שיקום

המרכז הקהילתי לבריאות הנפש יפו

רח' הרבי מבכרך 5

תל אביב יפו 66849

מנהלת הוועדה: אילה לוי, 03-5151152

מזכירת הוועדה: מזל מנשה, 03-5151125

**שימו לב:**

- את הפנייה יש להגיש באמצעות הגורם המטפל. פניה עצמאית לא תתקבל.
- הקרן אינה משתתפת בסיוע לטיפולים רפואיים ו/או רכישת אביזרי עזר רפואיים.
- פנייה לבקשת סיוע תידון אחת ל-5 שנים לכל היותר, רק אם תתייחס לנושא שלא הוגשה
- בגינו בקשה בעבר.

## טיפול שיניים

טיפול השיניים ניתן כחלק מתוכנית שיקום והוא מתייחס לשיקום פה ולא לטיפול שוטף. מתמודד אשר קיבל את אישור וועדת סל שיקום, יפנה לאחת ממרפאות השיניים הנמצאות ברשימה עם טופס ההחלטה בתוקף ודף טיפול דנטלי (מתוך טופס סל שיקום) חתום על ידי רכזות סל שיקום. להלן קישור לטופס (עמ' 17) :

[http://www.old.health.gov.il/download/pages/sal\\_shikum.doc](http://www.old.health.gov.il/download/pages/sal_shikum.doc)

הפונה יעשה צילומי שיניים, על חשבון, ועל סמך הצילומים והבדיקה תבנה תוכנית טיפול. טופס הבקשה לטיפול דנטלי לזכאי סל שיקום, המפרט את תוכנית הטיפול, בצירוף הצילומים, ישלח על ידי מרפאת השיניים לאגף לבריאות השן במשרד הבריאות לשם קבלת אישור: האגף לבריאות השן, משרד הבריאות רכז שירות דנטלי לזכאי סל שיקום רח' בן טבאי 2, ירושלים. רכז שירות דנטלי לזכאי סל שיקום: ד"ר עבד מסארווה, טלפון: 02-6363730.

אישור התוכנית ישלח למרפאה. כל הטיפולים שיינתנו במסגרת התוכנית יהיו חינם.

## ייעוץ ותמיכה למשפחות

קיימים מספר מרכזי יעוץ ותמיכה למשפחות באחריות משרד הבריאות ובנוסף קיימים שירותי תמיכה למשפחות בחלק מסניפי "אנוש".

### מיל"ם השרותים ניתנים ללא תשלום

מרכזי הייעוץ של מיל"ם נועדו לסייע לכל מי שמתמודד עם מחלת נפש של בן משפחה: להורים של נפגעי נפש, לבני זוג של נפגעי נפש, לאחים של נפגעי נפש וכמו כן, לילדים של נפגעי נפש. הצוות המקצועי במרכזי הייעוץ של מיל"ם יסייע לכם בהתמודדות עם המשבר המורכב, וינסה להכין את המשפחה לשינוי הצפוי ולחוויות שנלוות לתהליך.

המרכז מציע את השירותים הבאים:

- **ייעוץ אישי**: מסייע למשפחה בהתארגנות סביב המשבר, מאפשר מתן מידע על המחלה ואפשרויות הטיפול בה, הן מבחינה תרופתית והן מבחינת אפשרויות השיקום.
- **ייעוץ קבוצתי**: עוסק בנוסף למתן מידע, גם ברכישת כלים להתמודדות עם קשיים המתעוררים עקב החיים לצידו של פגוע נפש או הטיפול בו. כלים שימושיים לסיוע בהתמודדות עם האווירה המשתנה בבית, ורכישת כלים יצירתיים להתמודדות עם הקושי.
- **הרצאות**: אחת לחודש יועברו על ידי אנשי מקצוע הרצאות בנושאים שונים כמו: מחלות הנפש לסוגיהן, טיפול תרופתי, מידע על שירותי השיקום וביטוח לאומי, אפוטרופסות ועוד.. להרצאה הקרובה צפו בלוח האירועים.
- **סדנאות**: לאורך השנה תינתנה ארבע סדנאות בנושאים הנוגעים להתמודדות בני המשפחה עם המחלה, שמטרתן לתמוך, לחזק ולעודד את בני המשפחה.
- **ייעוץ משפטי**: במרכזים יינתן גם ייעוץ משפטי על ידי עו"ד בנושאים כמו אפוטרופסות, צוואות ועוד.

### שירותי תמיכה בסניפי "אנוש" - השירות בסניפי "אנוש" ניתן בתשלום סמלי.

הייעוץ ניתן ע"י עובדות סוציאליות ופסיכולוגיות בעלות התמחות בבריאות הנפש, שיקום וטיפול משפחתי. הייעוץ הינו פרי ידע ייחודי וניסיון מצטבר של מטפלים בתחום הליווי והעזרה למשפחות ב"אנוש".

לפרטים על השירות בסניפי "אנוש" להתקשר לאנוש 03-5400672 למזכירות .

## **אתרים ופורומים באינטרנט למשפחות:**

**אתר האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות -**

<http://www.old.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=10>

**אתר עמותת "אנוש" -** <http://www.enosh.org.il>

עמותת אנוש פועלת למען רווחתם וזכויותיהם של מתמודדים עם מגבלה נפשית. העמותה שותפה לתמורות משמעותיות בתחומי החקיקה, הזכויות ופיתוח שירותים לאוכלוסייה זו. אתר "אנוש" מפרט את הפעילויות והשירותים השונים אשר ניתנים במסגרת העמותה. האתר מפרסם מידע רלוונטי רב למשפחות ולמתמודדים עצמם

**ממ"נ – משפחות מתמודדי נפש -** <http://www.maman.org.il>

אתר המידע המקיף ביותר לבני משפחות. האתר מהווה מרכז למידע ולשיתוף לקהילת משפחות מתמודדי נפש שנועד לשפר משמעותית את זמינות המידע בנושאי זכויות, ייעוץ ותמיכה במשפחות, שיקום בתחומי הדיור, התעסוקה, חברה ופנאי ועוד...  
באתר עדכון שוטף על הרצאות, סדנאות, כנסים ועוד, לטובת כלל משפחות המתמודדים. באתר פורומים בנושאי תמיכה וזכויות מאפשרים לבני משפחות לפנות לאנשי מקצוע, לשתף מניסיון האישי וללמוד מזה של אחרים.  
מתמודדים ואנשי מקצוע עשויים למצוא עניין רב בתכני האתר הרבים והמגוונים.  
האתר הוקם ומנוהל ע"י בני משפחות.

**עוצמה -** <http://www.ozma.org.il>

ארגון ארצי של משפחות לנפגעי נפש. עוצמה היא עמותה שמקדמת את זכויותיהם של המתמודדים ובני משפחותיהם במגוון תחומים.

**אתר עמותת "בזכות" -** <http://bizchut.org.il>

ארגון בזכות הינו עמותה הפועלת לקידום השוויון של אנשים עם מוגבלות פיסית, שכלית, חושית ונפשית, ולשילובם ולשיתופם בחברה בכל תחומי החיים. הוקם בשנת 1992 על ידי האגודה לזכויות האזרח, והפך תוך זמן קצר לארגון עצמאי. בזכות מהווה כתובת לאנשים שזכויותיהם נפגעו בגין מוגבלותם, לבני משפחותיהם, לאנשי מקצוע שעובדים עימם, לארגונים הפועלים בשטח בתחום זה ולקובעי מדיניות בכנסת ובממשלה.

**אביליקו -** <http://www.abiliko.co.il>

אביליקו שמה לה למטרה לקדם ולשפר את איכות חייהם של אנשים עם מוגבלויות בישראל, באמצעות קירובם למידע אמין, מקצועי ורלבנטי וקישורם לכלים ושירותים זמינים, העונים על צרכיהם.

האתר פונה לאנשים עם מגוון המוגבלויות החיים בקהילה: נכים פיסית, כבדי ראייה ועיוורים, כבדי שמיעה וחרשים, ספקטרום אוטיסטי (PDD ואספרגר), ליקויי למידה, הפרעות קשב, פיגור שכלי ובריאות הנפש, ושואף לסייע להם לנהל חיים עצמאיים, מעורבים ופעילים.

## אתרי אינטרנט ומוקדים לסיוע בשגרה ומקרי חירום:

<http://www.eran.org.il> - "ערן" - האתר והמוקד של

ער"ן הוא שירות הומניטארי, המציע עזרה ראשונה נפשית בטלפון ובאינטרנט, תוך הקפדה גמורה על סודיות ועל אנונימיות. אדם במשבר, החש בדידות, אכזבה, ייאוש, חושב על התאבדות או נמצא במצוקה נפשית מכל סיבה שהיא, ימצא בער"ן אוזן קשבת והתעניינות כנה בבעיותיו. מתנדבי ער"ן ינסו להקל עליו באמצעות שיחה, וביחד יחפשו דרכים להיחלץ מן המצב וימסרו לו מידע והכוונה לשירותי סיוע שונים במצבי חירום.

**מוקד הזמין 24 שעות ביממה: 1201**

<http://www.sahar.org.il> - האתר של עמותת סהר

האתר מציע שירות אינטרנטי וחינמי אשר מאפשר הצלה ותמיכה נפשית לאנשים במצוקה נפשית קשה, לאנשים על-סף התאבדות, לאנשים השוקלים או מהרהרים בהתאבדות, לאנשים המכירים אחרים שבסיכון התאבדות, לבני משפחותיהם של אנשים שהתאבדו או שניסו להתאבד. האתר מציע קשר מיידי לפונים אליו, אלמונים או מזוהים בשמם, על-ידי סייעים המוכנים להקשיב ולנסות ולעזור להם. כל הסייעים הם מתנדבים שקיבלו הכשרה לתפקידם הנוכחי על-ידי בעלי מקצוע בתחומים רלוונטיים. הסייעים פועלים באורח שוטף תחת הדרכה ותמיכה מקצועית.