



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד  
לביטוח לאומי



# הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 11 • דצמבר 2011

**כוחה של  
קבוצה**  
[15]

**האינטרנט  
והתקשורת  
בגיל השלישי**  
[16]

**מי שאהב שנים  
רבות חייו לא  
חלפו לשווא**  
[19]

**התפתחות  
הזוגיות לאורך  
השנים**  
[4]

**קשרים  
חברתיים  
בגיל המבוגר**  
[8]

**בדידות  
בזיקנה**  
[12]



המוסד לביטוח לאומי

## מידע זכויות הגיל החדש

# ידועים בציבור כבני זוג - זכויות וחובות במוסד לביטוח לאומי

## סקירה היסטורית וחוץ תחולה

ביום 18.9.94 קבע בין הדין הארצי, שיש להשוות בין מעמדה הביטוחי של אישה "ידועה בצבור" לזו של "אישה נשואה" (דב"ע נד / 85 / 0 - עוזי ארנן ומיכל אפרת נגד המוסד לביטוח לאומי) וזאת לעניין תשלום דמי ביטוח. מינהלת המוסד לביטוח לאומי החליטה לאמץ החלטה זו ולהחילה גם על ענפי הגמלאות השונים.

המשמעות היא שהכללים הנהוגים בחוק הביטוח הלאומי לגבי אישה נשואה לעניין זכויות וחובות חלים גם לגבי "ידועה בצבור". למען הסדר ספק בכל מקרה בו מצוין ידועה בצבור, הונונה גם ל"דוע בצבור". לקביעת מעמדם של בני זוג כ"ידועים בצבור" יש משמעות כבדות משקל, זאת עקב ההשלכות הן לעניין מעמדה הביטוחי של האישה וחיובה בתשלום דמי ביטוח, והן לעניין הזכות לגמלאות השונות הנגזרת ממעמד זה.

בטרם נפרט את המשמעות נציג הגדרות רלוונטיות מתוך חוק הביטוח הלאומי:

**"אשתו"** - לרבות הידועה בצבור כאשתו והיא גרה עמו.

**"עקרת בית"** - אישה נשואה, למעט עגונה, שכן זוגה מבוטח לפי פרק זה, שאינה עובדת ואינה עובדת עצמאית.

**המשמעות לעניין הכיסוי הביטוחי:**  
"עקרת הבית" אינה מבוטחת לענפים כמו פגיעה בעבודה ושאיירים.

**המשמעות לעניין תשלום דמי ביטוח:**  
"עקרת הבית" כמשמעותה בחוק הביטוח הלאומי, פטורה מתשלום דמי ביטוח גם אם יש לה הכנסות שלא מעבודה.

**המשמעות לעניין גמלאות:**

1. **גמלת הבטחה הכנסה** - בחינת זכאות כזוג לרבות מבחן הכנסות.

2. **גמלת שאירים ותלויים** - תשלום קצבת שאירים, תלויים ומענק פטירה.

3. **גמלת זקנה** - מבחן הכנסות בגיל מותנה ותוספת תלויים.

4. **גמלת סיעוד** - מבחן הכנסות לעניין זכאות לגמלה. **"ידועים בצבור"** - שני בני זוג המתייחסים אל עצמם כאל בעל ואישה, למרות שהם אינם נשואים.

1. הם מקיימים חיי משפחה, דהיינו מערכת יחסים אינטימית שיש בה סמנים המעידים על קשירת גורל ורצון לחיות יחדיו.

2. הם מנהלים משק בית משותף, לא סתם מתוך צורך

45 יום. לא התקבלה תגובה - יתקבל השינוי.

איש, נוחות או כדאיות כלכלית, אלא כפועל יוצא טבעי מחיי משפחה, כנהוג וכמקובל בין בעל ואישה, הדברים אחד בשני בקשר של קשירת גורל לחיים משותפים.

**"מגורים משותפים"** - ניתן להשתכנע ששני בני הזוג גרים יחד באותה הכתובת, גם אם כתובת זו אינה רשומה בתעודת הזיהוי של שני בני הזוג ככתובת מגורים.

למעמד "ידועים בצבור" יש השלכות שונות על הזכויות והחובות שחלים על המבוטחים/התובעים בתחומים השונים במוסד לביטוח לאומי.

**לעניין חוק הביטוח הלאומי:**  
לאישה, מבוטחת חובה, שלא עובדת כשכירה או כעובדת עצמאית, יהיה חשוב לקבל הכרה כ"ידועה בצבור", כדי שהאישה תהיה פטורה מתשלום דמי ביטוח, וכדי שכן הזוג, הזכאי לקצבה לפי חוק הביטוח הלאומי, ייחנה מהזכויות המגיעות לו עקב כך.

**לעניין חוק הבטחת הכנסה / השלמת הכנסה:**  
הכרה בבני זוג כ"ידועים בצבור" תצמצם את זכויותיהם, שכן כדי להיות זכאים לגמלה, חייב שתנאי הזכאות יתקיימו בשני בני הזוג. די בכך שאחד מבני הזוג לא יענה על התנאים כדי שתישלל הזכאות לגמלה מתא משפחתי המכיל שני בני זוג.

**לעניין נפגעי עבודה ושאיירים:**  
כאשר נבחנת זכאות לקצבת שאירים (כאשר המבוטח נפטר) או תלויים (כאשר המבוטח נהרג כתוצאה מפגיעת עבודה), תיבחן הזכאות של הידועים בצבור כמו זו של בני זוג נשואים.

כאשר לאלמנה משתלמת קצבת תלויים או שאירים, והיא חיה עם "ידוע בצבור", יתכן ותישלל הזכאות להמשך תשלום קצבת התלויים או שאירים.

**לעניין זיקנה:**  
תיבחן הזכאות לעניין תוספת בעבור בן זוג.

**לעניין סיעוד:**  
הזכות לגמלת סיעוד מותנה במבחן הכנסה של שני בני הזוג.

הפסקת מעמד "ידוע בצבור" יכולה להיות גם כתוצאה מהודעה של אחד מבני הזוג על שינוי זה, או בעקבות מידע מהימן שמתקבל במוסד לביטוח לאומי, או כתוצאה ממידע שעולה מבדיקה שנערכה ביוזמת המוסד לביטוח לאומי.

"ידוע בצבור" שחל שינוי במעמדו, יתבקש להצהיר על כך בכתב, באמצעות טופס המעקב או ביוזמתו. יש ליידע, את בן הזוג השני אודות השינוי, ולאפשר לו להגיב בתוך

45 יום. לא התקבלה תגובה - יתקבל השינוי.

# פתח דבר



## קוראים יקרים,

**ב** עולם הזיקנה של היום קיימת דינאמיקה רבה הכוללת שינויים רבים בתחומי חיים שונים ובמערך הציפיות החברתיות מהאדם המבוגר. בעבר היו הציפיות כלפי הזקנים שמרניות, בעיקר כלפי נשים אשר חוות אלמנות. לרוב, נהוג האלמנות למלא אחר ציפיות החברה מהן והמשיכו להנציח את אלמנותן על ידי הימנעות מיצירת קשרים מחייבים או מוצהרים. גישה זו הייתה שונה ואף סלחנית ומתפשרת ביחס לגברים.

בנוסף לציפיות החברתיות, המצב הרגשי בו מצוי האדם המבוגר לאחר משבר ואובדן, מגביל לרוב את הנכונות שלו ליצירת קשרים חדשים, דבר הבא לידי ביטוי גם באמירות ובביטויים רווחים הנשמעים במצבים אלה כגון "להיות גלגל חמישי".

מעבר לכך קיימים גם חששות אישיים ומשפחתיים הנובעים ממניעים כלכליים וכן חשש מאובדן שליטה ועצמאות בתחום זה, המהווים לרוב מחסום בפני כניסתו של אדם חדש וזר לחיים ולמשפחה.

חשוב לציין שתופעות אלו קיימות גם במצבים אחרים בזיקנה כגון גירושין. במצבים אלה, גוברת תחושת הבדידות וכן השפעתה על איכות החיים ועל הבריאות הנפשית והפיזית של האדם המבוגר. מצב זה עשוי להשתנות ולהשתפר כאשר קיימת מודעות לצרכים רגשיים וחברתיים אלה ומוטיבציה לכך.

לצד הרצון האישי והצורך בשינוי הגישה למען מתן הזדמנות ליצירת קשרים אישיים, נדרשות גם תמיכה סביבתית ופעילות מכוונת מטרה העשויות להעלות את המודעות לצרכים הרגשיים והאישיים ולתת לגיטימציה למימוש מצד הסביבה הקרובה והחברה.

בשירות הייעוץ לקשיש של המוסד לביטוח לאומי, מתקיימים מפגשים יזומים עבור האוכלוסייה המבוגרת במסגרת קבוצות ההדרכה למתנדבים, במסגרת קבוצות התמיכה השונות, במסגרת ימי המידע ובכלל במסגרת הפעילות ההתנדבותיות הרחבה. מפגשים דומים מתקיימים במסגרות חברתיות, ארגוניות והתנדבותיות שונות בקהילה.

חשיבות רבה ניתנת למפגשי קבוצות גיל הנושאות עניין משותף ומאפשרות חשיפה, חשיבה מחודשת ולמידה מתחדשת ביחס לסוגיות אישיות, רגשיות ומעשיות ומהוות בסיס לבחירות אישיות ולחזק נפשי.

מתוך המפגשים השונים בקבוצות התמיכה לאלמנות בגיל זיקנה, בסמוך להתאלמנות, אשר מתקיימים בשירות לייעוץ לקשיש, אנו למדים כי קיים צורך ואף רצון ביצירת קשרים חדשים ואינטימיים. אלא שכפי שנאמר לעיל, לא תמיד קיימת לגיטימציה חברתית או משפחתית לכך ולכן צורך זה מודחק ומוצנע לעתים.

גם ימי המידע השונים הנערכים ע"י שירות הייעוץ לקשיש, הם מפגשים אשר מטרתם היא הרחבת הידע ביחס לזכויות החוקיות השונות של האוכלוסייה המבוגרת, סוגיות פסיכולוגיות בזיקנה, פנאי וחברה, מפגשים שנועדו להעצים בידע את האדם המבוגר וכן ליצור הזדמנות לקשרים חברתיים.

מסלול נוסף של העצמה חברתית היא פעילות התנדבותית של אנשים מבוגרים למען אנשים מבוגרים בקהילה. ההתנדבות מאפשרת עשייה בעלת משמעות אישית ותרומה חברתית, וכן תורמת באופן ישיר לתחושת השייכות ולהרחבת המעגל החברתי.

אתרי אינטרנט שונים שנבנו בעשור האחרון באופן מיוחד עבור האוכלוסייה המבוגרת במטרה להעשיר את עולמם של האנשים הזקנים במידע, חושפים אותם למגוון אפשרויות ורעיונות העשויים להשפיע על יצירת קשרים חברתיים חדשים, ולהרחיב באופן משמעותי את מעגלי הקשרים מעבר למגבלות של זמן או מקום.

"פריצת דרך בזקנה" מושג סימבולי המתקשר למכלול השינויים המתרחשים בחברה בימינו: טכנולוגיות חדישות, תוחלת החיים עולה ותפיסות העולם המתחדשות, כל אלה יחד יכולים לתרום להעצמה החברתית בזיקנה.

חברה מתקדמת מודעת לאחריותה הרבה ביצירת ההזדמנויות עבור האוכלוסייה המבוגרת ובהסרת המכשולים למען שינוי עמדות וצמצום פערים.

בחברת זו נעסוק במגוון נושאים וגישות הנוגעות בסוגיות אנושיות-חברתיות בגיל המבוגר הקשורות ל"ביחד ולחוד"; זוגיות מבוגרת, חברויות, בדידות ובעצמה חברתית בגיל המבוגר. נושאים העשויים לספק מודעות אישית, ידע ומידע ובעיקר חומר רב למחשבה.

### קריאה מהנה, ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי



# טובים השניים התפתחות הזוגיות לאורך השנים

ד"ר דינה שייביץ



**פ**ני זמן מה ציינו בן זוגי ואני ארבעים שנות נישואין. וואו! זאת הייתה התחושה שליוותה אותנו באותם ימים. איזו חתיכת חיים. יחד צמחנו והתבגרנו, הולדנו שלושה ילדים, גידלנו וחינכנו אותם כמיטב הבנתנו, התבוננו בהתפתחותם מרגע היוולדם ועד עזיבתם את הקן. עתה הם עסוקים בבניית משפחתם הצעירה, בביסוס תפקידיהם כאנשי מקצוע, כבני זוג וכהורים לילדים קטנים. ואילו אנחנו פנויים יותר, מתייחסים אמנם ברצינות רבה לתפקידנו החדש כסבא וסבתא, אך מוצאים את עצמנו שוהים יותר ביחד. מצד אחד יש לנו כבר היסטוריה משותפת, מצד שני העתיד עוד לפנינו. מרגישים שזהו שלב חדש בזוגיות שלנו.

תחושות אלו העלו בי הרהורים בדבר אופיים המיוחד של יחסי הזוגיות מתקופת אמצע החיים ואילך. הרגשתי כי החוויה האישית אותה אני עוברת בימים אלה הולידה תובנות חדשות להן לא הייתי ערה לפני כן.

## הגברת אינטימיות או התעוררות קונפליקטים

לפי נתונים מחקרניים אחרונים בשל העלייה בתוחלת החיים צפויים בני הזוג לחיות ביחד, ללא שותפים נוספים, עוד כ-25

ד"ר דינה שייביץ, יועצת לגיל המבוגר, מחברת הספר "להתבגר בתבונה", אוריון הוצאת ספרים (2009)

שנה לאחר צאת הילדים מהבית. נדמה לי כי הגעתי לתובנה זו באופן מוחשי, תובנה המלווה בתהליך הסתגלות מורכב למצב בו רק שנינו חיים בבית שלפעמים נראה גדול מדי, ריק מדי, ולפעמים זורמות בו אנרגיות חושניות ואינטימיות הממלאות את כולו. מציאות חדשה זו בחיי בני הזוג, יכולה להעצים את האינטימיות ביניהם או להגביר את נקודות החיכוך העלולות לשמש קרקע פורייה להתעוררות קונפליקטים. נשאלת השאלה, מה משפיע על הגברת האינטימיות, או לחלופין על התעוררות קונפליקטים.

## חמישה שלבים בחיי הזוגיות

הפסיכולוגית קלייר רבין מונה חמישה שלבים בחיי הזוגיות, וטוענת כי אם עברנו בשלום את ארבעת השלבים הראשונים נוכל ליהנות מהשלב החמישי המתרחש בדרך כלל בחיינו הבוגרים. מהם השלבים של חיי הזוגיות ואיך הם מובילים לזוגיות בוגרת?

❖ **שלב ירח הדבש** – בני הזוג חיים בתחושה עילאית של מעורבות הדדית מלאה ועמוקה, עם מאפיינים המזכירים יחסים בין האם והתינוק. הם חיים באשליה כאילו הם ישות אחת, כאילו חלה התמזגות מלאה ביניהם וחשים שזוהי פסגת השאיפות מחיי הנישואין.

❖ **שלב מאבקי הכוחות** – בני הזוג נרגעים וחוזרים למציאות, מתחיל תהליך התפכחות בו כל אחד מבני הזוג חש כי חשוב לו

לשמור על עצמיותו הנבדלת מבן זוגו, וכי התמזגות מלאה אינה אפשרית וגם לא נכונה להם. מתחיל שלב של מאבקי כוח בו כל אחד מבני הזוג מנסה לשמור על הדברים החשובים לו. זוהי המרידה הראשונה בחיי הזוגיות בה כל אחד מהם מנסה לבדוק את הגבולות. שלב זה הינו חיוני להמשך בניית הזוגיות. אם בני הזוג משכילים להתמודד בהצלחה עם הקונפליקטים ולמצוא איזון בין אני, אתה ואנחנו, הם מוכנים ובשלים לעבור לשלב הבא. אך אם אינם מתמודדים בהצלחה בשלב זה ימשיכו הקונפליקטים הבלתי פתורים להעיב, בהמשך, על חיי הזוגיות.

❖ **שלב העצמיות** – זוהי תקופה רגועה ויציבה יחסית בחיי הזוגיות, בני הזוג משקיעים בצמיחתם האישית, מתחזקים

עליהם היו מושתתים חיי הזוגיות עוברים בחינה מחודשת. בסופו של שלב זה נכרתת מעין ברית חדשה להמשך המחויבות הזוגית אם כי לעיתים מקבלים בני הזוג החלטה להפסיק את המחויבות. ואכן נמצא כי באמצע החיים ישנה עלייה מסוימת בשיעור הגירושין.

❖ **שלב מיזוג הניגודים** – בני הזוג מוצאים את הדרך לפתרון השאלות החשובות שעלו בשלב הקודם. זהו שלב בו חל שילוב וחיבור נכון בין הצרכים האישיים של כל אחד מבני הזוג ובין הצרכים הזוגיים. מתגבשת זהות חזקה הכוללת בתוכה הן את הזהות האישית והן את הזהות הזוגית.

## שנינו ביחד וכל אחד לחוד

אהבה בוגרת היא איחוד שבמסגרתו נשמרת שלמותו ועצמיותו של כל אחד מבני הזוג. נדמה לי כי זוהי אחת מהחוויות החזקות אותן חוותי לאחרונה. זהו מעין פרדוקס בו שניים הפוכים לאחד ועדיין נשארים שניים. תחושה זו מלווה אותי כאשר שנינו יושבים ביחד בחדר העבודה וכל אחד עסוק בענייניו האישיים, עומדים שנינו במטבח להכין את ארוחת השבת וכל אחד מאיתנו אחראי על חלק אחר בתפריט לפי טעמו האישי.

חוויות אלה המחישו לי את משמעות השותפות של בני זוג ועוררו בי מחשבות על הערך המוסף של זוגיות בוגרת. לא פעם נתקלתי במסגרת עבודתי בבני זוג זקנים החרדים לגורלו של בן זוגם, דואגים לבריאותו ומשלימים עבורו את מה שהוא כבר לא יכול לעשות בעצמו. התבוננתי בהם בפליאה ובתהייה, ועתה אני מבינה כי התשתית לאחווה ולתמיכה ההדדית של בני הזוג בגיל המבוגר קשורה למעשה לתהליך בניית הזוגיות עוד משלביו הראשונים, במיוחד לשלב מיזוג הניגודים, השלב אותו אני חווה היום לדעתי.

לתובנה זו יכולות להיות מסקנות אופטימיות ופסימיות כאחד. בני זוג אשר השכילו לגבש את זוגיותם במהלך כל השלבים ייהנו מזוגיות בוגרת ואינטימית בגיל המבוגר ויעמדו זו לצידו של זה בעת הצורך. אך בני זוג אשר לא התמודדו בהצלחה עם השלבים הקודמים בחייהם הזוגיים, לא יוכלו לגבש את המשותפות הכוללת את מיזוג הניגודים ביניהם, ויתכן שלא יוכלו לתמוך אחד בשני במהלך הזדקנותם.

## שיווי משקל עדין - איך שומרים עליו?

לפעמים עם יציאת הילדים מהבית, ומאוחר יותר עם הפרישה מהעבודה מופר שיווי המשקל העדין ביחסים בין בני הזוג. בתקופה שהיו עסוקים בגידול הילדים ובעבודה, לכל אחד מהם היה מגרש משחקים נפרד. לאחר הפרישה מהעבודה, בני הזוג שוהים יותר ביחד, המסגרת לפעילות אישית גם היא מצטמצמת ונוצר חלל בו נקודות החיכוך רבות יותר. זוהי תקופה בה קונפליקטים בלתי פתורים מהעבר עלולים להתעורר מחדש, ובני הזוג עלולים לחוש מתח רב ומרירות.

לעומת זאת, בני זוג אשר השכילו לעבד את הקונפליקטים לאורך חיי הזוגיות מגיעים לגיל המבוגר עם יכולת לבחון את מחויבותם ההדדית ולבנות מערך זוגי חדש המותאם לצרכיהם המשתנים. מה עוד שבשלב זה של הזוגיות אנחנו מצוידים בדרך כלל ביכולות נפשיות בוגרות יותר ועל כן עשויים להתמודד טוב יותר עם קונפליקטים וחילוקי דעות. בספרי "להתבגר בתבונה" הזכרתי את התהליכים הפנימיים אותם אנו חווים במחצית השנייה של החיים, ואשר תורמים לבשלות הפסיכולוגית שלנו בגיל המבוגר ומציידים אותנו ביכולות התמודדות. על כן יש באפשרותנו לתקן את כל מה שלא עשינו בשלבים הקודמים של הזוגיות, ולגשר על הפערים. לא פעם פגשתי בני זוג מבוגרים אשר העידו על עצמם כי התייחסותם לקונפליקטים שליוו אותם לאורך השנים משתנה ונעשית מתונה יותר. הבשלות הנפשית אותה רכשו בני הזוג בתקופה זו של חייהם עוזרת להם לקבל את בני הזוג כמו שהוא, להפסיק להילחם על מנת לשנות אותו, וליהנות ממה שהוא יכול להעניק להם.

**לאחר הפרישה מהעבודה, בני הזוג שוהים יותר ביחד, המסגרת לפעילות אישית גם היא מצטמצמת ונוצר חלל בו נקודות החיכוך רבות יותר**

**כל עוד האדם חי הוא מרגיש צורך בקרבה, בביטויי חיבה ואהבה במגע ובתחושת אינטימיות. אם מתייחסים למיניות במובנה הרחב ולא רק דרך המבט הצר של האקט המיני, כולם יכולים להיות מחוברים אליה**



**המאפיין הבולט ביותר ביחסי זוגיות בגיל המבוגר הוא חברות הבאה לידי ביטוי בקרבה גדולה, מחויבות הדדית, תחושת שוויוניות ושותפות, עזרה ותמיכה אחד בשני והשקעה רגשית אחד בשני**

יחסי זוגיות מספקים מסייעים לבני הזוג להתמודד עם השינויים והאובדניים הכרוכים בתהליכי הזדקנות ומעלים את שביעות הרצון מהחיים. תקופת ההזדקנות מלווה בתהליכים גופניים, חברתיים ופסיכולוגיים הגורמים לשינויים בצרכים ובהתנהגויות. ההתמודדות עם שינויים אלה לא פשוטה לעיתים, ומחייבת הסתגלות כפולה - לתהליך אותו עובר האדם בעצמו ולתהליך שעובר בן זוגו. אנשים מבוגרים רבים מתקשים להשלים עם השינויים והאובדניים המתרחשים אצלם בתקופת הזיקנה, קל וחומר עם השינויים המתרחשים אצל בן זוגם. לא פעם נדרשים בני הזוג לגלות גמישות כדי לקבל את השינויים בהבנה, להתגייסות והשקעת משאבים פיזיים ונפשיים כדי לתת מענה לצרכים חדשים המתעוררים, וליכולת הכלה ותמיכה לבן זוגם המתמודד עם קשיים ואובדנים. תשתית איתנה של יחסי הזוגיות אשר נבנתה על בסיס של מיזוג הניגודים תקל על בני הזוג להכיר בצרכים המשתנים של בני זוגם ולהתגייס על מנת לתת להם מענה על פי יכולתם. טיפול בבן זוג חולה או סיעודי אמור לבוא ממקום של אהבה וחמלה. קשה מאוד לטפל בבן הזוג כאשר מרירות וכעס ממלאים את הבטן, ותחושות של החמצה או קורבנות מקשיחות את הלב. אני נזכרת ברותי אשר הכמירה את לבי כשספרה לי בכמה אהבה היא מטפלת בבעלה הסיעודי. טון דיבורה נעים ואמפטי גם כשהיא מספרת כמה קשה לה לטפל בו, וכמה חסר לה הזמן לעצמה, למפגש עם חברה על כוס קפה או ביקור במספרה.

## אין זמן לויכוחים - יש זמן לחברות

המאפיין הבולט ביותר ביחסי זוגיות בגיל המבוגר הוא חברות הבאה לידי ביטוי בקרבה גדולה, מחויבות הדדית, תחושת שוויוניות ושותפות, עזרה ותמיכה אחד בשני והשקעה רגשית אחד בשני.



**אהבה בוגרת היא איחוד שבמסגרתו נשמרת שלמותו ועצמיותו של כל אחד מבני הזוג. נדמה לי כי זוהי אחת מהחוויית החזקות אותן חוותי לאחרונה. זהו מעין כרדוקס בו שניים הופכים לאחד ועדיין נשארים שניים**

בתפקוד המיני. רבים מהמחקרים שעסקו בנושא הראו כי מרבית האנשים המבוגרים מקיימים יחסי מין באופן סדיר ונהנים מיחסים אינטימיים מספקים, אם כי רמת האינטנסיביות יורדת והמתח הקשור בעצמת הביצועים יורד. כל עוד האדם חי הוא מרגיש צורך בקירבה, בביטויי חיבה ואהבה במגע ובתחושת אינטימיות. אם מתייחסים למיניות במובנה הרחב ולא רק דרך המבט הצר של האקט המיני, כולם יכולים להיות מחוברים אליה. מיניות במובנה הרחב כוללת מרכיבים גופניים, נפשיים-אינטימיים וחברתיים.

**מיניות בגיל המבוגר מתמקדת פחות אולי בביצועים הגופניים ומתרכזת יותר במשחקי אהבה ובאינטימיות רגשית.**

הבטחת בני הזוג הצעירים העומדים תחת חופתם להיות אחד עם השני ולתמוך אחד בשני בטוב וברע מתגשמת במלוא עוצמתה, לדעתי, בתקופת הזיקנה. היכולת למלא הבטחה זו אינה באה מאליה, אלא מחייבת השקעה מתמשכת בזוגיות. יחד עם כך ישנן תקופות בחיים בהן ניתנת הזדמנות לפתיחת דף חדש לאחר תיקון ושיפור. אם נשכיל להשתמש בהזדמנויות אלו, נוכל להבטיח לעצמנו הנאה וסיפוק מחיי הזוגיות לא רק בהווה אלא גם בעתיד, לעת זיקנתנו. תארו לעצמכם תמונה משפחתית של סבא וסבתא בני למעלה משמונים, של ילדיהם הבוגרים ובני זוגם, של נכדיהם ואולי אף של ניניהם. סבא וסבתא ישובים איתן על כיסאותיהם במרכז התמונה, ומסביבם כל בני משפחתם. גופם השברירי משרד למרות הכול נינוחות ורכות, עיניהם המפויסות שולחות קרניים חמות המחבקות את כולם. שערו בנפשכם איזה מסר הם מעבירים לדורות הבאים. ●

זוגיות בוגרת משמעה נתינה לאחר מתוך רצון ובחירה, מתוך הבנת הצרכים האמיתיים של בן הזוג והתגייסות מרבית על מנת לספקם, זוגיות בוגרת מניעה את האדם לדאוג לרווחתו הפיזית והנפשית של בן זוגו.

מחקרים רבים מראים כי שביעות הרצון מחיי הנישואין עולה בתקופת הזיקנה וכי זוגות מבוגרים העידו על עצמם שהם מרוצים יותר מהנישואין בבגרותם מאשר היו בצעירותם. כמו כן הצביעו מחקרים על נטייתם של אנשים מבוגרים להסתדר עם מה שיש ולהפיק את המקסימום מהקיים. הם משקיעים פחות אנרגיה בדברים הקשים והשליליים, ולכן גם פחות מתייחסים לתכונותיו השליליות של בן הזוג שפעם כל כך הפריעו להם, ומפסיקים להילחם על מנת לשנות אותו. על זה ניתן לומר כי בגיל המבוגר אין זמן לויכוחים, יש זמן רק לאהבה. גליה, אחת ממטופלותי, היטיבה לבטא תהליך זה של התחברות מחדש. במשך שנים חשה כעס ותסכול ממערכת היחסים עם בעלה. לתחושתה הוא הזניח אותה, לא התחשב ברצונותיה וחי את חייו. בשנים האחרונות חשה התקרבות מצידו, דאגה וחיבה אשר לא זכתה לה בעבר. לעיתים, היא אומרת אני נזכרת בעבר ומתקשה לסלוח לו. אבל היום הוא בסדר, ואני זקוקה לו. נשארנו שנינו, הוא דואג לי ואני לו. למדתי לקבל את הזקן שלי כמות שהוא, ואולי אפילו קצת לאהוב אותו מחדש.

**לפעמים עם יציאת הילדים מהבית, ומאוחר יותר עם הפרישה מהעבודה מופר שיווי המשקל העדין ביחסים בין בני הזוג**

ואכן לאהבה יש מקום נכבד בזוגיות הבוגרת, אהבת הנפש והגוף של בן הזוג כאחד. רבות נכתב לאחרונה על מיניות בזיקנה מתוך מאמץ לשנות את הסטריאוטיפ הרווח עדיין לצערי בחברה, לפיו אנשים מבוגרים מאבדים את החשק המיני וסובלים מירידה



**מחקרים רבים מראים כי שביעות הרצון מחיי הנישואין עולה בתקופת הזיקנה וכי זוגות מבוגרים העידו על עצמם שהם מרוצים יותר מהנישואין בבגרותם מאשר היו בצעירותם. כמו כן הצביעו מחקרים על נטייתם של אנשים מבוגרים להסתדר עם מה שיש ולהפיק את המקסימום מהקיים**



# טוב שכן קרוב מאח רחוק קשרים חברתיים בגיל המבוגר

ד"ר עירית רגב



**נ**ת ויעל הן חברות ילדות, חברות נמשכת שנים רבות מאז ימי בית הספר העממי. כיום, שתיהן אלמנות המתגוררות בערים שונות. הן משוחחות בטלפון כמעט מידי יום ונפגשות לעיתים מזומנות. אומרת ענת: השיחות עם יעל הן הכיף היומי שלי. אנחנו מחליפות חוויות, מספרות על החיים שלנו וגם על הקשיים, נזכרות בתקופת הנעורים, באהבות הראשונות, צוחקות מאותם דברים. החברות הזאת היא המשענת שלי. נותנת לי כוח ומעשירה את חיי.

ענת פורשת לפנינו סיפור אישי של חברות המצטרף לסיפורים ולמחקרים רבים על חשיבותם של חברים לאורך מעגל החיים ובזיקנה. לחברות

**ד"ר עירית רגב**, גרונטולוגית, מומחית ליחסים במשפחה הרב-דורית, מכון צמתים והמכללה האקדמית ספיר



**לחברים קרובים יכול להיות תפקיד משמעותי כמקור של תמיכה רגשית, החשובה כל-כך בהתמודדות עם אתגרי הזיקנה בכלל ועם מצבי לחץ בפרט**

אנשים מבוגרים כפחות תובעניים וכמי שתמיכתם חיובית. חשיבותה של מערכת היחסים עם חברים, משום שהיא מבוססת על בחירה הדדית הנותנת לאדם הנבחר ולקשר עצמו הערכה וחיזוק של כוח המשיכה ושל האטרקטיביות שלו.

## הכוח המחסן של חברות

מחקרים מצביעים על-כך שקשרים חיוביים עם חברים משפיעים לטובה על מצב הבריאות הגופנית והנפשית כאחד. בשנת 2009 התפרסם מחקר של אוניברסיטת הרווארד אשר טען כי קשרים הדדיים עם חברים עוצרים את הירידה הקוגניטיבית בזיקנה. באחד המחקרים ערכו החוקרים מאוניברסיטת קליפורניה ניסוי שבו יצרו לכלבים ולעכברים שני סוגים של סביבות. סביבה אחת דלה ומבודדת ואילו סביבה אחרת עשירה בגירויים ובקשרים חברתיים. הממצאים הראו כי בעלי החיים שהוכנסו לסביבה העשירה בגירויים ובקשרים חברתיים שיפרו משמעותית את תפקודי המוח שלהם. ממצאי מחקרים נוספים מראים כי התרומה החיובית של קשרי חברות הוכחה כחיובית גם לתפקודים גופניים-מוטוריים וגם לאריכות ימים.

מהו סוד "האזורים הכחולים" אשר בהם חיות קהילות של אנשים מאריכי חיים? החוקר דן ביוטנר יצא למסע בעולם וחקר קהילות קטנות של אנשים בני מאה שנים ויותר, אותם גילה באזורים שונים: באי אוקינאווה בדרום יפן, בחצי האי ניקוייה בקוסטה ריקה ובלומה לינדה-עירה קטנה בפרברי לוס אנג'לס שיש בה קהילה אדוונטיסטים (עדה נוצרית פרוטסטנטית) הוא כינה קהילות אלו בשם "האזורים הכחולים", וניסה להבין מה סוד אריכות הימים של אנשים אלו אשר נראו לו נמרצים, מלאי חיים, פעילים

ומעורבים. אחרי מחקר מקיף שכלל את בדיקת השפעת האקלים, דלילות החמצן, פעילות גופנית, פעילות חברתית ועוד, הגיע למסקנה שהצליח לפענח את סוד אריכות החיים. הסוד לדבריו הוא מארג הקשרים החברתיים בקהילות אלו. את הבחנותיו אלו הוא פרסם בספר שנקרא "האזורים הכחולים" (שיצא לאור לאחרונה גם בעברית).

## הצורך העמוק בקשרי חברות - האם הוא משתנה לאורך החיים?

הצורך העמוק של בני-אדם בקשרים בינאישיים משמעותיים מבואר בתיאורית ההתקשרות הפסיכולוגית הנסמכת על הגדרתו של פרויד את היכולת לאהוב כקריטריון לבריאות נפשית. התקשרות לזולת נובעת מהזדקקות חזקה ובסיסית המשקפת את הצורך של כל אדם בביטחון, באהבה, בתחושת משמעות. תיאור זה מבאר את שורשי נחיצותם של קשרים משמעותיים, ומאפשר בה בעת להבין את תגובותיהם של אנשים מול איום על איכותם של קשרים כאלה או מול אובדנם. הצורך בהתקשרות אינו נגרע עם השנים ואולי אף מתחזק לעת זיקנה, בהיותו מקור חשוב לתחושה שקיים אדם קרוב עליו ניתן לסמוך בשעת מצוקה. לצד תחושת בטחון זו, יחסים בינאישיים בזיקנה ממשיכים להיות מקור של משמעות בחיים, של אהבה ושל תחושת המשכיות.

## איכות או כמות - האם חשוב כמה חברים יש לי?

חלק מהחוקרים טוענים כי מספר גדול יותר של קשרים חברתיים תדירים, נמצא קשור למצב

המשך בעמוד 10 ←



הצורך בקשרים חברתיים ובקשרים אינטימיים מלווה אותנו לאורך כל-חיינו. לאחר הפרישה צורך זה מתעצם לעיתים. העבודה מספקת הזדמנויות לקשרים חברתיים ובינאישיים והנה עם הפסקתה מוצאים עצמם רבים מנותקים מאותה אינטראקציה שהייתה טעם לחייהם

הקלות שבה ילדים מתקשרים אחד עם השני בגן השעשועים, פונים ומשוחחים אחד עם השני, הולכת ופוחתת ככל שאנחנו מתבגרים. כמובן שאנחנו שונים אחד מהשני, לכל אחד דפוס ייחודי וסגנון התקשרות אחר. אנשים בעלי אישיות מוחצנת פתוחים לנסות קשרים, מביעים עמדות חיוביות יותר ובעלי יכולת גבוהה לקשרים חברתיים בכל גיל. אך גם אנשים סגורים יותר, בעלי אישיות מופנמת, יכולים בכל גיל לנסות ולשפר מיומנויות חברתיות. המודעות של גילך למהלך חייך – התמסרותו המוחלטת לעבודתו שלא אפשרה לו לשמור על קשרים עם חברים, בשילוב עם הרצון שלו כיום לקשרים חדשים, הביאו אותו להחלטה כי זמן הפרישה הוא זמן מתאים להצבת מטרות אישיות חדשות. בין המטרות החדשות הוא רוצה להרחיב את המעגל החברתי שלו ולרכוש חברים חדשים. נחוש בהחלטה זו וחמוש בכוונות טובות ורציניות גדעון נרשם לקורס ברידג' ולחוג ריקודי עמים. בשיחה אחרונה איתו הוא מספר כי יש לו חברויות וקשרים חדשים. הוא אומר: גיליתי בעצמי חלקים חדשים. תמיד ראיתי עצמי כאדם מופנם וסגור והנה עם מעט ראש פתוח, העזה ומטרה ברורה – גיליתי שהכל אפשרי.

יש חוקרים המחזקים את דרכו של גדעון, הם סבורים כי קשרים חברתיים חיוניים בשנים מאוחרות בדיוק כמו בתקופות חיים קודמות. לפיהם, החל מאמצע החיים, אנו מרגישים נוח יותר עם עצמנו, מקבלים טוב יותר את מכלול התכונות האישיות שלנו ומשלימים גם עם אלו הטובות פחות. זה מאפשר לנו להיות אמיצים יותר מבחינה חברתית, ולפתח קשרים חברתיים חדשים. יתכן והסברים אלו מבהירים את הגילויים החדשים של גדעון על עצמו. את

המוכנות שלו להסתכן, לנסות פעילויות חדשות, קשרים חדשים, וגם להצליח בדרך בה בחר.

יחד עם זאת, במחקר שערכתי באוניברסיטה העברית בירושלים בהנחיית פרופ' ליטוויץ, נמצא כי קשרים חברתיים בזיקנה המאוחרת שוליים יותר מכפי ששערנו. אל מול חשיבותם ההולכת ומתעצמת של קשרים עם בני המשפחה הגרעינית התגלו הקשרים החבריים כתורמים תרומה שולית ביותר לתחושת הרווחה האישית. כיצד ניתן להסביר זאת? אולי בהתמטות הקשרים החבריים על רקע אובדני הזיקנה, אולי בהתגברות הצורך בהידוק הקשרים עם בני המשפחה הקרובים, אולי זוהי אותה בחירה אליה מתייחסת תיאורית הבחירה הסוציו-אמיוציונלית שהוצגה קודם לכן. כך או כך, מתברר כי לפחות לגבי חלק מהאנשים הידוק הקשרים החברתיים, כפי שעולה מסיפורו של גדעון, אינו עולה בכפיפה אחת עם צרכיהם לקשרים הדוקים יותר עם בני המשפחה.

### אתגר היחיד ואתגר הקהילה

התחלות של קשרים חברתיים חדשים ופעילות חברתית פותחים אפשרות להרחיב רשתות חברתיות. כל אדם יכול לשפר, להרחיב ולהעזיז להתחיל בקשרים חדשים. יחד עם זאת, יצירת קשרים חדשים דורשת מאמץ. הם אינם מתרחשים מעצמם וזקוקים גם למרחב מאפשר ומקדם את היווצרותם ואת השמירה עליהם. כך שבצד האתגר האישי והאחריות האישית ליצירת רשת חברתית חדשה או לשמירה על זו הקיימת – ניצב גם אתגר של מנהיגי קהילות ושירותים חברתיים לבניית מסגרות המאפשרות יצירה של קשרים חברתיים ושמירה עליהם. ●

התחלות של קשרים חברתיים חדשים ופעילות חברתית פותחים אפשרות להרחיב רשתות חברתיות. כל אדם יכול לשפר, להרחיב ולהעזיז להתחיל בקשרים חדשים. יחד עם זאת, יצירת קשרים חדשים דורשת מאמץ



מספר הקשרים החברתיים יורד עם הגיל, אך תהליך זה נעשה מתוך בחירה ולא כתוצר של אילוץ או כורח חברתי. צמצום היקף הקשרים בזיקנה עשוי לשקף אסטרטגיה יעילה, המאפשרת לאנשים מבוגרים להתאים את מערך יחסיהם הבינאישיים לצרכיהם ולטובת רווחתם האישית

בריאותי טוב יותר. יש חוקרים הסבורים כי ככל שהרשת החברתית גדולה יותר, כן זוכה האדם המבוגר לתמיכה רגשית רבה יותר – החשובה כל-כך לרווחתו. לדבריהם אפילו קשרים שטחיים ביותר חשובים בבחינת "כל המרבה הרי זה משובח". לעומתם, טוענים חוקרים אחרים כי קשרים חברתיים רבים אינם ערובה לקשרים משמעותיים ואינטימיים, לפיהם איכות הקשרים ולא כמותם היא החשובה.

קשרים בלתי-משמעותיים או ביצירת חברויות מזדמנות חדשות.

גישה זו מסבירה את דבריה של ענת בראשית המאמר, הרואה את הקשר הוותיק שלה עם יעל – כקשר היותר משמעותי. קשרים חדשים שהיא יוצרת כיום משמעותיים עבורה פחות.

### האם אפשר לרכוש חברים חדשים בגיל המבוגר?

מיתוסים שכחים נוטים לראות ברכישת חברים בגיל המבוגר משימה קשה ואולי בלתי אפשרית. החוויות האישיים הנצברות במהלך החיים, מטען החיים השונה, אתגרים וקשיים אישיים מעצבים סגנונות חיים שונים המקשים על יצירת חברים חדשים בגיל המבוגר. יש הטוענים כי גם אותן חברויות הנרקמות בגיל מבוגר אין בהן את אותה איכות ואינטימיות החשובה כל-כך לרבים. מאידך, הצורך בקשרים חברתיים ובקשרים אינטימיים מלווה אותנו לאורך כל-חיינו. לאחר הפרישה צורך זה מתעצם לעיתים. העבודה מספקת הזדמנויות לקשרים חברתיים ובינאישיים והנה עם הפסקתה מוצאים עצמם רבים מנותקים מאותה אינטראקציה שהייתה חשובה ונתנה טעם לחייהם.

כך בדיוק מרגיש גדעון בן ה-70, מהנדס במקצועו, אשר עבד שנים רבות בחברה ציבורית העוסקת בבנייה וניהל פרויקטים רחבי היקף בהם עבד עם אנשי מקצוע שונים. יש לי צורך בקשרים חברתיים טובים והדוקים, אומר גדעון, פרשתי מעבודתי לפני שנה. כל זמן שעבדתי היו לי קשרים עם עמיתים, סדר יום עמוס ומעט זמן לחברים. עכשיו אני מכה על חטא. חסרים לי חברים. הצבתי מטרה חדשה לעצמי בפרישה – לרכוש חברים חדשים.

הצורך בהתקשרות אינו נגרע עם השנים ואולי אף מתחזק לעת זיקנה, בהיותו מקור חשוב לתחושה שקיים אדם קרוב עליו ניתן לסמוך בשעת מצוקה



מחקרים מצביעים על-כך שקשרים חיוביים עם חברים משפיעים לטובה על מצב הבריאות הגופנית והנפשית כאחד. בשנת 2009 התפרסם מחקר של אוניברסיטת הרווארד אשר טען כי קשרים הדדיים עם חברים עוצרים את הירידה הקוגניטיבית בזיקנה

שבחנו את היקף תופעת הבדידות במדינות שונות מלמדים על כך שבדידות היא תופעה חברתית שכיחה בקרב אנשים זקנים. מחקר עדכני הציג את שכיחות תופעת הבדידות בקרב בני שישים וחמש ומעלה מ-12 מדינות אירופה וישראל. נתוני המחקר נאספו במסגרת פרויקט SHARE (סקר הבריאות, הזיקנה והפרישה האירופי). בעוד במדינות דוגמת דנמרק (25%), שוויץ (26%) ושבדיה (30%) שיעור נמוך יחסית מקרב בני ה-65 ומעלה דיווח על בדידות ברמה כלשהי, במדינות איטליה (47%), צרפת (45%) וישראל (48%) קרוב למחצית מהנבדקים העידו על חווית בדידות בשבוע האחרון. המדינה שהציגה את שיעור הבדידות הגבוה ביותר היתה יוון, למעלה מ-60% מהנבדקים מדווחים על תחושות בדידות.

הממצאים שתוארו מעלים סוג של פרדוקס שדון בספרות המחקרית.

**בדידות היא סיטואציה הנחוות על ידי הפרט כאשר ישנו מחסור לא רצוי או לא נעים של קשרים מסוימים. הדבר כולל מצבים בהם מספר הקשרים החברתיים הקיימים מצומצם יותר ממה שנחשב כרצוי או קביל וכן מצבים בהם האינטימיות בה חפץ האדם אינה מקבלת מענה**

ניתן היה לצפות כי חברות משפחתיות, המדגישות את הקבוצה החברתית, שיעור הבדידות יהיה נמוך בהשוואה לחברות ששמות דגש על היחיד וצרכיו. ראשית, חשוב לציין כי אותה המגמה נמצאה גם במחקרים אחרים אשר משווים בין צפון ודרום אירופה: במדינות צפון אירופה שמאופיינות בהתמקדות ביחיד ובצרכיו ובמגורים לבד מדווח על פחות בדידות בהשוואה לדרום אירופה ולמדינות הים התיכון כדוגמת יוון ואיטליה שם שיעור הבדידות המדווח גבוה יותר באופן משמעותי.

אחד ההסברים המקובלים הוא שבדידות אינה מנותקת מהקשר התרבותי וכי יש לה קשר הדוק לציפיות שיש לאנשים מהקשרים החברתיים. עוד נטען כי בדידות אינה תופעה אישית בלבד וכי המרכיב

**אנשים הסובלים מבדידות כרונית מתאפיינים בקשיים בינאישיים ארוכי טווח. זאת בניגוד לבדידות מצבית, אשר מתרחשת לרוב בעקבות אירועי חיים מעוררי דחק הגורמים לאובדנים ברשת החברתית של האדם. למרות הקושי הרגשי והחברתי הטמון בכך לאחר תקופת זמן בה חווה האדם מצוקה פסיכולוגית, הוא מצליח להתמודד ולהחלים**

מהתיאוריה הקוגניטיבית היא של החוקרת ההולנדית דה ג'ונג ג'רוואלד: "בדידות היא סיטואציה הנחוות על ידי הפרט כאשר ישנו מחסור לא רצוי או לא נעים של קשרים מסוימים. הדבר כולל מצבים בהם מספר הקשרים החברתיים הקיימים מצומצם יותר ממה שנחשב כרצוי או קביל וכן מצבים בהם האינטימיות בה חפץ האדם אינה מקבלת מענה. לפיכך, בדידות מערבת את האופן שבו האדם, תופס, חווה ומעריך את המבודדות שלו ואת העדר התקשורת עם אחרים בסביבתו." הגדרה זו מדגישה כי על מנת שתתעוררנה תחושות של בדידות לא רק שמספר הקשרים צריך להיתפס כלא מספק אלא שגם מה שמתקבל מהקשר (מידת האינטימיות הרצויה) אינו מספק. הפילוסוף האנגלי, פרנסיס בייקון הגדיר זאת בצורה ברורה: "המון איננו חברה, בניס אינם אלא גלריה של תמונות, דיבור אינו אלא צלצול של פעמון, במקום שאין אהבה". לפיכך, הפער שבין "הרצוי" ל"מצוי" ביחס לקשר ולמגע החברתי מתייחס הן לגודל הרשת החברתית והן למה שמתקבל ממנה. כאשר רצונות וצרכים אלו אינם מקבלים מענה על פי תפיסת האדם תתעוררנה תחושות של בדידות.

### בדידות כרונית או מצבית

דרך אחרת לאפיין את הבדידות היא באמצעות האבחנה בין בדידות כרונית למצבית. בניגוד לחיים, ירדנה מדווחת על תחושת בדידות רבת שנים, אשר מלווה אותה לאורך כל חייה הבוגרים והצעירים כאחד. ירדנה היא רווקה בת 85. היא חיה בגפה בדירה קטנה בדרום תל אביב. היא נעזרת בכיסא גלגלים על מנת לנוע ממקום למקום ומגיעה למפגשים במרכז יום אחת לשבוע באמצעות הסעה. ירדנה מדווחת על תחושת בדידות קשה מאוד, אותה היא מפיגה באמצעות שתית אלכוהול, החל משעות אחר הצהריים המוקדמות. לדבריה, זהו הרגל של שנים, אשר החל עוד בשנות ה-60 של המאה הקודמת. ניתן לאפיין את מצבה של ירדנה כבדידות כרונית, המוגדרת כמצב יציב הנובע מחוסר היכולת של האדם לפתח מערכות יחסים מספקות לאורך השנים. אנשים הסובלים מבדידות כרונית מתאפיינים בקשיים בינאישיים ארוכי טווח. זאת בניגוד לבדידות מצבית, כמו במקרה של חיים, אשר מתרחשת לרוב בעקבות אירועי חיים מעוררי דחק הגורמים לאובדנים ברשת החברתית של האדם. למרות הקושי הרגשי והחברתי הטמון בכך לאחר תקופת זמן בה חווה האדם מצוקה פסיכולוגית, הוא מצליח להתמודד ולהחלים.

### שעורי הבדידות במדינות שונות

יש לציין כי הבדידות אינה נחלתם הבלעדית של מתי מעט, כי אם תופעה רווחת בחברה ובמיוחד בקרב בני הגיל המבוגר. מחקרים

# בדידות בזיקנה



## פרופ' ליאת איילון וד"ר שרון שויביץ עזרא

### מבודדות או בדידות

**ה** מבודדות מוגדרת כמצב אובייקטיבי של חוסר בקשרים חברתיים, בעוד הבדידות מוגדרת כתחושה הסובייקטיבית של אדם בנוגע למחסור בקשרים חברתיים. היטיבו לתאר הבדל זה שניים מחלוציו של המחקר בתחום הבדידות, פפלאו ופרלמן: "בדידות היא חוויה סובייקטיבית במהותה, היא אינה מילה נרדפת למבודדות חברתית אובייקטיבית. אנשים יכולים להיות לבד מבלי שיחושו בדידות ולחוש בדידות בקרב המון רב." גם במקורות נערכת אבחנה בין "יחידות" לבין "בדידות". על פי הרב סולובייצ'יק מדובר בשני מצבים שונים באופן מהותי: "יכול אתה לעמוד במקום הומה אדם, ועדיין לחוש בודד ביותר, וכן היפוכו של דבר: עשוי אתה למצוא את עצמך בריחוק פיזי מן האנשים, מופרש מחברת בני אדם, ועדיין לא לחוש בדידות" (הרב י"ד סולובייצ'יק, אדם וביתו, עמ' 34).

דוגמא מחיי היום יום לאבחנה בין בדידות למבודדות נתן למצוא בתאור המקרה הבא: חיים הוא אלמן בן 84. אישתו נפטרה לפני שנה. לאחר מותה הוא עבר לבית אבות ולדבריו פוקד את כל פעילויות בית האבות בו הוא נמצא. הוא בריא יחסית ומדווח על רמת פעילות גבוהה

**פרופ' ליאת איילון**, בית הספר לעבודה סוציאלית על שם לואיס וג'יי וויספלד, אוניברסיטת בר אילן. תחומי עניין: בריאות הנפש, הטיפול בזקן וגילנות שלילית בנוגע לזיקנה  
**ד"ר שרון שויביץ עזרא**, בית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד, אוניברסיטה העברית. תחומי עניין: בדידות בזיקנה, תפיסות, עמדות והתנהגות ביחס לאנשים זקנים

# כוחה של קבוצה



## דנה הררי

**מ**רים (שם בדוי) גוללה באוזני את סיפור התאלמנותה. בקול חנוק תיארה את השעות הרבות שבהן סעדה את בן-זוגה ליד מיטתו בבית-החולים, ההיכרות עם כל רזי המחלקה, ההירדררות הגופנית והקוגניטיבית, הלילות חסרי השינה וכיום - החלל הגדול שנפער בחייה. הריק שפשט לאחר שפרש מן העולם.

רחל (גם כן שם בדוי) התקשרה אלי בטלפון ובקול צרוד מבכי סיפרה גם היא את סיפורה על הסבל שחוותה ביחד עם בעלה החולה ואת תחושת חוסר האונים שליוותה אותה אז וגם עכשיו כשאינה מוצאת מנוח לנפשה, אינה יודעת כיצד לשקם את חייה ומה ביכולתה לעשות כדי להחזיר לעצמה מעט ממה שהיה ואיננו עוד.

שני הסיפורים אמיתיים והם בבחינת טיפה בים. אני עוד זוכרת את קולותיהן של הנשים, וגם של הגברים, שהתקשרו כדי לספר על אבידותיהם ולבקש תמיכה ומזור לנפשם. את פניהם לא ראיתי מעולם, לא את עיניהם וגם לא את קמטי הצער שחרשו את פניהם. רובם התראיינו לשידור רדיו שערכתי והגשתי ברשת א' של קול ישראל במשך שנים רבות ויועד לגיל המבוגר, סיפורים אלה ייצגו רבים אחרים. האזנתי לאותם קולות חנוקים ויחד אתי אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש. יחד האזנו, גילינו אמפטיה, השמענו מילים טובות ומנחמות. אבל, התחושה הכללית הייתה של

דנה הררי, עורכת ושדרנית (בדימוס) בקול ישראל. בוגרת הנחייה לגיל השלישי במכון אדלר והנחייה זוגית במכון מעגלים

חוסר אונים, של תסכול. איך אפשר באמת לסייע? הרגשנו צורך עז להסתכל בעיניים, להניח יד מלטפת על הכתף.

בשידורים עם אנשי שירות הייעוץ לקשיש של הביטוח הלאומי שמעתי על אודות קבוצות התמיכה הניתנות לאלמנות ולאלמנים במסגרת השירות ברחבי הארץ. אז היה הדבר עבורי בבחינת מידע ותו לא. לאחר שפרשתי מעבודתי ברשות השידור הצטרפתי לחיל המתנדבים של שירות הייעוץ כמנחה של קבוצות תמיכה לאלמנות ואז לראשונה ראיתי את הפנים, את הדמעות. שמעתי סיפורים וזיכרונות, פגשתי נשים וגברים שהגיעו אל הקבוצה שפופים וחסרי יכולת לתפקד ובמהלך שנים-עשר שבועות ראיתי כיצד חזר מעט הצבע לחיים, הברק לעיניים, ולפעמים חזרו גם חיוך והשאיפה לחיים.

זה כוחה של קבוצה ובעיקר של קבוצת תמיכה שבה מבינים המשתתפים את כאבו של האחר, הם מאפשרים לעצמם לפרוק בקול את הכאב והמועקה, לדבר על בעיות משותפות ולסייע האחד לשני. קבוצה מעין זו גם נותנת אפשרות למימוש קשרים חברתיים. אנשים רבים גם מגלים את עצמם בקבוצה, אולי תכונות שהיו רדומות במשך תקופה ארוכה ואפילו רוקמים תכניות לעתיד.

משתתפת בקבוצה שהיא ובעלה המנוח היו מאוד פעילים חברתית סיפרה לאחר פגישות אחדות שהרגישה כוח להזמין לסעודת שבת את זוגות החברים הוותיקים ועמדה במשימה בכבוד. חברה אחרת בקבוצה קבלה כוח

ולגיטימיות לערוך שיפוץ שתוכנן לפני זמן רב בביתה. משתתפת נוספת קנתה פרחים לעצמה לכבוד שבת ואחרות הרשו לעצמן לנסוע לים המלח או לאילת ואפילו לטיול בחו"ל. נגע ללבנו במיוחד לראות ידיות אמיצה שנוקמה בין שתי משתתפות. צעירת המשתתפים וחברתה הבוגרת ממנה בהרבה שפרשה עליה את חסותה, הזמינה אותה לצעדות יומיומיות בשכונה והפכה להיות לה "אם ואחות". והיה גם אותו אלמן שהצהיר לאחר הפגישה הראשונה של הקבוצה שאינו מתאים מכיוון שלמעשה רווח לו לאחר השנים הקשות שהיו במחלתה הקשה של רעייתו.

הנחיה של קבוצת תמיכה לאלמנות ואלמנים גורמת סיפוק רב, בעיקר לקראת סיום עבודתה של הקבוצה כשאפשר לחוש בתמורות הגדולות או גם הקטנות שחלות במשתתפים, אבל גם מכבידה מאוד נפשית מאחר שהתאלמנות יכולה לנחות על כל אחד ואחת מאתנו. בסופו של כל מפגש כזה אנו מברכים על ההווה. ברצוני לציין שהשירות מקיים אחת לחודש הדרכה לכלל המנחות המגיעות מרחבי הארץ וזו הזדמנות ללמוד האחת מרעותה, להתעדכן, להיוועץ ולהחכים.

הקבוצות מתקיימות במקומות שונים בארץ והמשתתפים בקבוצה מתגוררים באזור קרוב למקום מגוריהם. אפשר להצטרף לקבוצות בעקבות ימי מידע לאלמנות ואלמנים חדשים שהשירות מקיים, בהמלצת עובדות סוציאלית בישוב המגורים או בטלפון (02-6463400) אל הסניפים. ●

גבוה יותר, פעילות לב, שבץ, מספר רב יותר של מחלות כרוניות ואישפוזים תכופים וארוכים יותר. עוד נמצא כי בדידות קשורה לסיכון גבוה יותר לתמותה, כאשר אלו הסובלים מבדידות כרונית הם בעלי הסיכון הגבוה ביותר. יש לציין כי השפעותיה המזיקות של הבדידות הן לא ברמה הפיזית בלבד, אלא גם ברמה הנפשית. מחקרים מצאו כי בדידות קשורה לרווחה נפשית פחותה יותר, תחושת דיכאון גבוהה יותר ואפילו למחשבות על מוות.

### איך מתמודדים עם תחושת הבדידות

לאור ממצאים אלו, יש חשיבות רבה לפיתוח התערבויות שמטרתן למנוע ולהתמודד עם הבדידות. לאחרונה, התבקשנו על ידי אש"ל (האגודה לתכנון ולפיתוח שרותים למען הזקן) להעביר סדנא בנוגע לבדידות בקרב מתנדבי אש"ל העובדים עם זקנים ברחבי הארץ. מטרת הסדנא הייתה להכיר למשתתפים את התופעה לא רק מבחינה תיאורטית ומחקרית, אלא גם לעזור להם לזהות את החוויה כפי שהיא באה לידי ביטוי בחיי היום יום שלהם. במהלך הסדנא, התבקשו המשתתפים ליצור יצירות אמנות בשירה, ציור וכתובה המזהות את חווית הבדידות כפי שבאה לידי ביטוי בחייהם. למרות שמדובר היה באוכלוסייה המזוהה כחזקה ופעילה, כלומר - מתנדבים זקנים העובדים יחדיו על מנת לעזור לאחר, היה ברור מהפעילות כי הבדידות היא מנת חלקם של רבים מהם והם מכירים את הבדידות לא רק דרך ההתנדבות עם אוכלוסיות חלשות יותר, אלא גם מחייהם הפרטיים. עדות לכך ניתן למצוא בשיר מרגש מאוד שכתב אחד ממשתתפי הסדנא. בשלב השני של הסדנא התקיימו שתי הרצאות בנוגע לבדידות בזיקנה, השפעותיה והשלכותיה על הפרט וסביבתו. הסדנא הסתיימה בדיון בנוגע לבדידות כפי שהיא באה לידי ביטוי בקרב מושאי ההתנדבות ודרכים לעזור לאנשים אלו להתמודד עם בדידותם. התגובות החיוביות על הסדנא וההזדהות הגורפת של המשתתפים בסדנא עם תכניה השונים מעידים יותר מכל על היקף התופעה והשלכותיה בקרב האוכלוסייה הזקנה. פעילות זו היא אחת מיני רבות אשר ניתן להציע על מנת לעזור לאוכלוסייה המבוגרת להתמודד עם הבדידות בחיי היום יום. אנו תקווה כי בדרך זו נצליח להוסיף "חיים לשנים ולא רק שנים לחיים". ●

התרבותי הינו משמעותי ביותר. לדעת חוקרים המשמעות והציפיות הנקשרות לקשרים החברתיים, והדרך שבה בדידות נתפסת, נחווה ובאה לידי ביטוי כולם כרוכים באופן עמוק בסביבה התרבותית הנתונה והם שונים בקרב תרבויות שונות. דווקא בחברות מסורתיות הציפיות מהקשרים החברתיים גבוהות יותר ומשהן אינן מתממשות מתעוררות תחושות של בדידות. בחברות אלו ישנן ציפיות גבוהות יותר מהקהילה, ציפיות למגע שכיח ותכופ עם בני משפחה ואף למגורים משותפים. כאשר ציפיות אלו אינן מתממשות יכולה להתעורר תחושה של בדידות (ובהתאם לאמרה הידועה: כגודל הציפיות כך גודל האכזבות). כשהילדים עסוקים מאוד בילדיהם וככל שתוחלת החיים

**מחקרים מצאו כי הבדידות קשורה באופן ישיר ללחץ דם גבוה יותר, פעילות לב, שבץ, מספר רב יותר של מחלות כרוניות ואישפוזים תכופים וארוכים יותר. עוד נמצא כי בדידות קשורה לסיכון גבוה יותר לתמותה**

עולה כך גם הילדים עסוקים בהזדקנותם ועל כן הם אינם ממלאים עוד את המקום שמלאו בעבר ונוצר חלל שמתמלא בבדידות. לעומת זאת, במדינות הצפון כמו נורווגיה ופינלנד, בהן מקובל מאוד ושכיח לחיות לבד, הסדר מגורים זה אינו מעורר חוסר שביעות רצון ולכן פחות נלוות אליו תחושת הבדידות. יש להדגיש כי במדינות הנורדיות דווקא מגורים עם הילדים נתפסים כבעייתיים.

הסבר נוסף להבדלים הנצפים בין מדינות דרום וצפון אירופה טמון בהבדלים תרבותיים בנכונות לדווח על בדידות. נטען כי אנשים במיוחד בחברות השמות דגש על היחיד וצרכיו עשויים להימנע מלבטא תחושות כדוגמת בדידות. באופן זה אנשים עשויים לחוש בדידות ואולם להימנע מלדווח על כך, דבר שמוליך דיווח חסר במדינות ובתרבויות מסוימות.

### השפעת הבדידות על הבריאות הגופנית והנפשית

לאור השכיחות הרבה של התופעה ומאפייניה השליליים מבחינה סובייקטיבית, נשאלת השאלה לגבי השלכותיה של תופעת הבדידות והשפעתה על האדם. התשובה לכך היא כי לבדידות השלכות שליליות רבות לא רק מבחינה נפשית, אלא גם מבחינה בריאותית. מגוון מחקרים איששו את השפעותיה המזיקות של הבדידות על הבריאות. לדוגמה, מחקרים מצאו כי הבדידות קשורה באופן ישיר ללחץ דם

**יושב בדד**  
הטלפון לא מצלצל  
כבר שבוע איש לא היה פה  
מתי הוא יבוא?  
למה השכן לא נכנס  
העולם רחק ממני נשארתי לבדי  
גם אם אנשים סביבי  
אני לבדי  
איש לא מבין אותי  
אני מוחיך - אך עצוב לי  
אני רוצה להתחבר  
אני רוצה למצוא חבר אני רוצה להיות אחר  
נשארתי לבדי

משתתף בסדנת "ביני לבינך"  
(15.9.2011)



צעד. אם אתה סובל מדלדול בקשרים חברתיים שלך – האחריות לשיפור המצב היא כולה שלך. האפשרויות הן רבות ומגוונות: מועדוני גמלאים, התנדבות, חוגים, פעילות ציבורית, למידה, פעילויות ספורט, בקיצור – כל סוג של התנסות, חשיפה וביטוי עצמי.

## האינטרנט - כלי להעצמת תקשורת בין-אישית

בימינו חלה התקדמות עצומה באמצעי התקשורת: עיתונות, רדיו, טלוויזיה, טלפון נייד, סקייפ, ובין היתר עומד לרשותנו אמצעי חשוב שלא היה נגיש לאבותינו – האינטרנט. ברצוני להתמקד באינטרנט וביכולתו להעצים את התקשורת הבין-אישית בגיל מבוגר.

רשת האינטרנט היא עצומה, חובקת עולם, מתרחבת ומשתנה ללא הרף. מיליונים של משתמשים (גולשים) מצטרפים כל יום ועושים שימוש במגוון המשאבים הזמינים ממקורות מידע האין סופיים הקיימים בעולם כולו. המערכת העצומה הזאת פועלת במשך כל השנה, בכל העולם, ללא הפסקה ואין היא מודרכת או מבוקרת על ידי ממשלה כלשהי, גוף פרטי או ציבורי. זהו עולם חופשי וולונטרי של קשרים והתחברויות וכל מי שרוצה להצטרף, חופשי לעשות זאת.

**בכל הנוגע לאינטרנט אנשים מבוגרים ניחנים במידה ניכרת של תמימות. ניתן לאמור, אם כי בהכללה, שככל שהאדם משוע לתקשורת, ככל שבחיי הוא מרגיש בודד, כך רמת הזהירות המתבקשת ממנו בשימוש באינטרנט גבוהה יותר. ואכן אנו שומעים לעתים על אנשים זקנים ובודדים שהיו קורבנות למעשי ונכלות שונים באמצעות האינטרנט**

רבים בין האנשים המבוגרים, למרות היותם צרכני תרבות, אנשים חברתיים ותקשורתיים, מייחסים לעצמם חוסר אונים מוחלט בכל הנוגע לאינטרנט. הם פשוט מסרבים להתעמת עם הבעיה עוד בטרם יודעים מה הסיבה. יחד עם זאת, סקרים ומחקרים שנערכו בארה"ב ובאירופה מראים כי בין המצטרפים לרשת מהווה האוכלוסייה המבוגרת את המגזר המתרחב במהירות הגבוהה ביותר. נתונים אלו מפריכים את הטענה שהאינטרנט אינו מתאים לאדם המבוגר, מאחר ואין הוא מסוגל ללמוד את המיומנויות הדרושות להפעלתו. לאמתו של דבר – כל אחד יכול להשתמש באינטרנט, ללא כל קשר לגילו, השכלתו ומצבו כלכלי.

המשך בעמוד 18 ←

**לעולם לא מאחר לרכוש חברים חדשים. צריך ליזום, לקום ולעשות צעד. אם אתה סובל מדלדול בקשרים חברתיים שלך – האחריות לשיפור המצב היא כולה שלך. האפשרויות הן רבות ומגוונות: מועדוני גמלאים, התנדבות, חוגים, פעילות ציבורית, למידה, פעילויות ספורט**

הכלים והאמצעים לתקשורת, הוא לומד מהסביבה ומהתנסויותיו, וכך נעשית תקשורתו עשירה יותר, מגוונת יותר ומדייקת יותר בביטוי אישיותו הייחודית.

אופי התקשורת הבין-אישית משתנה עם צבירת החוויות האישיות ויכולתו של המתקשר ללמוד מחוויותיו. על כן יש מקום להנחה שתקשורתו של האדם המבוגר היא במיטבה, שאכן בגילו הספיק לצבור את מירב החוויות וההזדמנויות ללמידה האישית. אך הנחה זו לא בהכרח נכונה – גילו של אדם אינו ערובה לתקשורת יעילה ומספקת אם לא מתקיים הפרמטר השני – יכולתו ללמוד מחוויותיו. כך יכול להיווצר מצב למרות שנקלעות בדרכו של האדם הזדמנויות לימודיות הטמונות בהתנסויות החיים, הוא עלול לבזבז אותן.

## מה מבטיח תקשורת יעילה ומה פוגע בה

לאורך כל חיינו אנו זקוקים לתקשורת ולסביבות בהן היא יכולה להתקיים: משפחה, חברים, שכנים, חברים לעבודה, עמיתים, שותפים עסקיים, חברים קרובים, חברים מזדמנים, חברים בחוג, חברים במפלגה, ועוד. הכלל הוא שריבוי מעגלים חברתיים מבטיח תקשורת עשירה, מגוונת, בעלת גוונים שונים של קירבה ואינטימיות. ככל שאנו מתנסים בתקשורת מגוונת באופייה ובעצמתה, כך אנו מבטאים את אישיותנו בקשת רחבה יותר של רגשות וצרכים, וכך אנו חשים את חיינו כעשירים ומסופקים יותר. הקושי הוא שעם עלייה בגיל אנו חווים אובדנים של חברים, אנו עצמנו עוברים חוויות הכרוכות בפגיעה בבריאות, וגם ירידה בתפקוד הכלים המאפשרים לנו לקיים ולתחזק תקשורת בין-אישית תקינה.

במצב כזה הוויתור על התקשורת הוא הבחירה הגרועה ביותר. הבדידות היא נזק נוראי הפוגע בכל אורחות חיינו. דווקא כשאנו נפגעים וסובלים מאובדנים אנו זקוקים לחברים ולתקשורת. אמנם בגיל מבוגר אין דרכי יצירת חברים חדשים דומה לאלו של נכדינו, אך לעולם לא מאחר לרכוש חברים חדשים. צריך ליזום, לקום ולעשות

# האינטרנט והתקשורת בגיל השלישי



## ד"ר סוניה בקר

לאריאלה, ולכל מי שמרגיש כמוה מוקדש מאמר זה. יש סיכוי. אני מבטיחה חגיגית שאין גיל לאינטרנט ושבכולתו להעניק המון עניין והנאה, לפתוח במה לתקשורת ולהיכרות חדשות.

## תקשורת בטווח החיים

תקשורת בין-אישית היא אוניברסאלית. משתמשים בה כל היצורים החיים לאורך כל חייהם. אם נתמקד בבני אדם, נשאלת השאלה האם התקשורת עוברת שינויים לאורך החיים. כמובן שכן. התינוק הרך מודיע לעולם על הצטרפותו לגזע האנושי בצווחה, שהוא כלי תקשורת פרימיטיבי למדי. ככל שהוא גדל מתפתח אצלו אוצר

**ריבוי מעגלים חברתיים מבטיח תקשורת עשירה, מגוונת, בעלת גוונים שונים של קירבה ואינטימיות. ככל שאנו מתנסים בתקשורת מגוונת באופייה ובעצמתה, כך אנו מבטאים את אישיותנו בקשת רחבה יותר של רגשות וצרכים, וכך אנו חשים את חיינו כעשירים ומסופקים יותר**

לי מכרה ושמה אריאלה. היא אישה בשנות ה-60 המאוחרות, חביבה מאין כמוה, תקשורתית ונבונה. היא מרבה לקרוא, צרכנית נלהבת של אירועי תרבות, מבקרת אצל חברים ומארחת בביתה. היא עסוקה בביתה, במשפחה וגם מתנדבת בקהילה. הכול טוב ויפה, אז מהי בעצם הסיבה שאני מזכירה אותה כאן, כהקדמה למאמר זה?

אין אנשים מושלמים וה"פגם" של אריאלה שהיא לא מאמינה בעצמה בכל מה שקשור להיבטים טכנולוגיים של החיים, נבהלת מכל חידוש טכנולוגי ונכנסת למצוקה כאשר מכשיר כלשהו מתקלקל. יש לה סוללה של סיבות ותרופות המצדיקות לכאורה את התנהגותה. לשאלתי מדוע היא עדיין אינה מחוברת לאינטרנט, ענתה כי איננה מוכנה להשתמש במוצר הדוגל בעכבר כסמן תרבות שלו, חוץ מזה היא מרגישה שפשוט אין לה כל כישורים טכניים ואין סיכוי שתוכל ללמוד להשתמש באינטרנט. ממש אין סיכוי.

ד"ר סוניה בקר, מחברת הספר "לחיות הרבה, לחיות טוב - איכות החיים בגיל מבוגר" והספר "אינטרנט בקלי קלות - מדריך ידידותי למתחילים ולפחדים להתחיל" msbecker@netvision.net.il

**באינטרנט ניתן לתקשר עם כל העולם - לשחק משחקים, להשתתף בפורומים, לכתוב בלוגים, לערוך קניות, להשתתף בצ'טים, להישחק לנושאים ותכנים חדשים, לעיין באתרים שמתמחים בנושאים ספציפיים, כגון בריאות, בריאות הנפש, תזונה, בישול, משפחה**

זהו כלי מופלא ודמוקרטי מכולם. הוא פתוח לכולם, וכל אחד יכול להשתמש בו על פי בחירתו. המשתמש יכול אף לבחור את דרכו האישי (זהותו הייחודית) שבה ירצה להיות מזוהה במדינת האינטרנט. באינטרנט ניתן לתקשר עם כל העולם - לשחק משחקים, להשתתף בפורומים, לכתוב בלוגים, לערוך קניות, להשתתף בצ'טים, להישחק לנושאים ותכנים חדשים, לעיין באתרים שמתמחים בנושאים ספציפיים, כגון בריאות, בריאות הנפש, תזונה, בישול, משפחה - ומה לא. כלי נוסף שהוא רלוונטי למבוגרים הוא יעוץ מקצועי וקבוצות תמיכה המלוות את האתרים המקצועיים.

**מה היתרונות של תקשורת אינטרנטית וממה צריך להיזהר**

הסיבה העיקרית להצטרפות המבוגרים לאינטרנט היא תקשורת עם ילדיהם, נכדיהם, קרוביהם וידידיהם. מול האלטרנטיבה של התרחקות מילדיהם, תחושה של חוסר נחיצות והזדקנות, מהווה עבורם למידת מימונויות האינטרנט תחלופה מועדפת. השימוש באינטרנט גם פותח במה להיכרות בין בני זוג והוא מקובל מאוד בכל הגילאים. במה זו חשובה במיוחד עבור אנשים מבוגרים ללא בני זוג בעקבות התאלמנות או גירושין (ששכיחותם בקרב בני הגיל השלישי עלתה בעשור האחרון). כך נוצר מצב שבו אנשים מבוגרים פנויים מחפשים הזדמנות לפגוש בן או בת זוג חדשים. ואכן קמו אתרי היכרות רבים באינטרנט כדי לספק צורך זה.

אין ספק כי האינטרנט הוא כלי נפלא להכיר אנשים ולפתח עמם קשרים בכל הרמות. זהו פן אחד של האינטרנט - פן רחב,

**השימוש באינטרנט גם פותח במה להיכרות בין בני זוג והוא מקובל מאוד בכל הגילאים. במה זו חשובה במיוחד עבור אנשים מבוגרים ללא בני זוג בעקבות התאלמנות או גירושין**

מופלא ומסקרן, אך קיים בו גם פן שכרוך בסיכון. האינטרנט נתפס אצל מרבית המשתמשים לצורך חיפוש בן/בת זוג כמאגר בלתי נדלה של אפשרויות חיזור, ובו בזמן אין הם מוכנים דיים ורמת הציפיות שלהם אינה ברורה. כמו ילד בחנות צעצועים המציעה שפע של צעצועים והוא לא יודע מה לבחור - מסתכל הרבה, מסתובב בחנות, בודק צעצוע אחר צעצוע, אבל אינו בטוח בבחירתו, וחושש שאם יבחר בצעצוע אחד יפסיד את כולם. וכך הוא יוצא מתוסכל, וגם המוכר מתוסכל.

התכונה הנמצאת בבסיס התקשורת האינטרנטית היא האנונימיות. אתה מתכתב עם אדם שאינך רואה, בוודאי אינך רואה את שפת הגוף שלו, אתה סומך על דבריו, אולם היש מקום לכך? מתוך ניסיוני

**רבים בין האנשים המבוגרים, למרות היותם צרכני תרבות, אנשים חברתיים ותקשורתיים, מייחסים לעצמם חוסר אונים מוחלט בכל הנוגע לאינטרנט. הם פשוט מסרבים להתעמת עם הבעיה עוד בטרם יודעים מה הסיבה**

האישי הגעתי למסקנה שבגין האנונימיות אין קץ להפתעות! אין כלל התאמה בין הפרטים האישיים שנמסרו בתחילת ההיכרות לבין המציאות! אני נפגשת עם אדם שלפי חזותו נראה שהוא השאיל לאתר את תמונת בנו, ובשיחה קצרה מסתבר שלמרות שהעיד על עצמו כמומחה להיסטוריה של פולין בין המלחמות אין לו כל מושג בנושא.

בכל הנוגע לאינטרנט אנשים מבוגרים ניחנים במידה ניכרת של תמימות. ניתן לאמור, אם כי בהכללה, שכלל שהאדם משווע לתקשורת, ככל שבחיו הוא מרגיש בודד, כך רמת הזהירות המתבקשת ממנו בשימוש באינטרנט גבוהה יותר. ואכן אנו שומעים לעתים על אנשים זקנים ובודדים שהיו קורבנות למעשי נוכלות שונים באמצעות האינטרנט.

לכן, עלינו לקבל אחריות כפולה. מצד אחד, ללמוד לגלוש ברשת ולהינות מנפלאות האינטרנט ומעולמות הידע ואפשרויות התקשורת שהוא פותח בפנינו. ומצד שני, להיות מודעים למגבלותיו, לאנונימיות שהוא מאפשר ולריבוי הבחירות, לכן עלינו להיות זהירים בשימוש בו ולהכיר בקלות שבה ניתן להיסחף לעולם וירטואלי ולמפגשים אינטרנטיים עם אנשים מתחזים. ●

**מדור ספרותי**

**מי שאהב שנים רבות חייו לא חלפו לשווא**

**ד"ר מירי ורון**



**הגחליליות**

**זה היה בערב ההוא עם הגחליליות כשחיכינו לאוטובוס לוולטרי וראינו זוג זקנים מתנשקים מתחת לעץ האגוז. זה היה אז שאמרת, ספק אל האוויר ספק אלי: מי שאהב שנים רבות חייו לא חלפו לשווא. והיה זה אז שראיתי לראשונה בחיי גחליליות פורחות בחשכה, מקיפות את ראשך כוכבי פז, זה היה אז.**

שיר אינטימי זה של רולף יאקובסן נפתח בה' היידוע ונמשך בתחושת המוכרות הנהירה לבני זוג: הגחליליות ההן שנראו אז בערב "ההוא". המשורר וזו שאליה הוא פונה שניהם מכירים את ההתרחשות ושניהם שותפים להיזכרות ב"סצנה": היה זה אז, כאשר ראו שניהם שני בני זוג זקנים מתנשקים...

האמירה של האישה: מי שאהב שנים רבות (כמו בני הזוג הזה) חייו לא חלפו לשווא, מופנית "אל האוויר" ואל בן זוגה. שניהם יודעים שהתמונה משקפת את חייהם. האמירה "אל האוויר" היא שידור של מחשבה שחולפת אותו רגע במוחה והאמירה אליו היא הארה מנחמת. אפילו אם אנו עתידים להיפרד - הייתה משמעות לחיינו... המשמעות היא נוכחותה של אהבה לאורך השנים.

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון



בפגישה עם דיירת חדשה בדיור מוגן שאלתי אותה: מה עשית בחיך לפני שהגעת הנה? כלום, היא ענתה בחיך. כלום?

אהבתי את שלמה בעלי והוא אהב אותי. פניה קרנו כמו מישהי שידעה סוד מחתרתי גדול: זה הוא התוכן האמיתי של חייו. שלמה הלך לעולמו כמה שנים קודם לשיחה. אבל האהבה שלו לא נמוגה איתו. היא המשיכה לקרן מפניה של אהובתו כמו אותו זר גחליליות שמופיע בשיר.

הגחליליות הללו, המאירות בחשכה, הן אורות קטנים בחושך, דימוי ליופי הפורח על רקע החשכה והאבדן. פריחת הגחליליות מקיפה את ראשה של האישה האהובה כנזר של כוכבים, כהילה של קדושה.

לראשונה בחיי, מעיד המשורר, הוא מגלה את נס הנחמה אפילו אם חשכת הסוף מקיפה אותם, מאירות גחליליות הנחמה ומזכירות להם שהחיים לא היו לשווא. החזרה על המילים "זה היה", "זה היה אז" בפתיחה ובסיום מבטאת את המעגליות של החיים: זה היה אז, את אמרת את זה אז והנה אני אומר את זה שוב עתה, וכך ימשיך המעגל של אהבת השנים הרבות לחבוק את האוהבים ולנחם אותם.

רולף יאקובסן, משורר נורווגי מהולל (1907-1994) הקדיש מחזור שירי אהבה ששמו "אליך" לאשתו פטרה שליוותה אותו כל חייו. הוא כתב את השירים אחרי פטירתה. המשוררת והמתרגמת סבינה מסג תרגמה את קובץ שיריו "בצפוננו של כדור הארץ", שמתוכו נלקח שיר זה, והתרגום יצא לאור בהוצאת הספרים כרמל (2009). ●



# לתת מכל הלב

## גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

### גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

### תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

### ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

---

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.

פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

---

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא  
באתר האינטרנט: [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי  
אגף הייעוץ לקשיש