



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי



הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 6 • דצמבר 2009

הכוח לשנות
[4]

**האם גילאי 60
חוזרים לשוק העבודה?**
[7]

**לקום כל בוקר עם
התרגשות בלב**
[10]

**חדשנות
בפעילות פנאי**
[14]

**תנאים והסכמי
מזון של חיבה**
[12]

**האם אפשר ללמוד דברים
חדשים בגיל מבוגר?**
[17]

מיצוי זכות לתוספת השלמת הכנסה לבני 70 ומעלה

ה. חל מחודש 4.08 עלה שיעור הגמלה להבטחת הכנסה לבני 80 ומעלה המקבלים קצבאות זקנה ושאיירים.

החל מחודש 8.09 עלה שיעור הגמלה להבטחת הכנסה לבני 70 ומעלה המקבלים קצבאות זקנה ושאיירים.

לפיכך, אתם עשויים להיות זכאים לתוספת השלמת הכנסה בתנאי ש:

1. אין לכם הכנסה אחרת מלבד הקצבה מהביטוח הלאומי; או
2. אין לכם הכנסה מעבודה או שהכנסתכם מעבודה עולה במעט על 1,586 ש"ח ברוטו ליחיד או 1,903 ש"ח ברוטו לזוג; או
3. אין לכם רכב (בתנאים מסוימים הרכב לא שולל זכאות).

הערה: בחינת הזכאות לגמלה להבטחת הכנסה מותנית בהגשת תביעה בסניף הביטוח הלאומי הקרוב לאזור מגוריך.

לתשומת לבך, מי שזכאי לתוספת השלמת הכנסה, זכאי להטבות בקופ"ח, ברשות המקומית, בזק, משרד השיכון, חברת החשמל.

החל מחודש 4.08 עלה שיעור הגמלה להבטחת הכנסה לבני 80 ומעלה המקבלים קצבאות זקנה ושאיירים.

החל מחודש 8.09 עלה שיעור הגמלה להבטחת הכנסה לבני 70 ומעלה המקבלים קצבאות זקנה ושאיירים.

לפיכך, אתם עשויים להיות זכאים לתוספת השלמת הכנסה בתנאי ש:

1. אין לכם הכנסה אחרת מלבד הקצבה מהביטוח הלאומי; או
2. אין לכם הכנסה מעבודה או שהכנסתכם מעבודה עולה במעט על 1,586 ש"ח ברוטו ליחיד או 1,903 ש"ח ברוטו לזוג; או
3. אין לכם רכב (בתנאים מסוימים הרכב לא שולל זכאות).

הערה: בחינת הזכאות לגמלה להבטחת הכנסה מותנית בהגשת תביעה בסניף הביטוח הלאומי הקרוב לאזור מגוריך.

לתשומת לבך, מי שזכאי לתוספת השלמת הכנסה, זכאי להטבות בקופ"ח, ברשות המקומית, בזק, משרד השיכון, חברת החשמל.

הנחות קופת החולים למקבלי גמלאות זקנה ושאיירים

מקבלי קצבאות זקנה ושאיירים	% ההנחה	אסמכתא	הערות
1. בגיל פרישה למקבלי השלמת הכנסה, וכן מי שזכאי להשלמת הכנסה רעיונית במעבר מנכות לזקנה.	50%	סעיף ז'8 (3) לחוק ביטוח בריאות	הנחה בתרופות.
2. מקבל קצבת זקנה לפי סעיף 251 לחוק הביטוח הלאומי (מעבר מנכות לזקנה).	100%	סעיף 8 (א1) (3) לחוק ביטוח בריאות	פטור מלא מאגרת שירותים רפואיים כגון: ביקור אצל רופא, התחייבות לבדיקה וכו'.
3. ותיק מלחמה נזקק (וטרן) המקבל השלמת הכנסה וכן ותיק מלחמה המקבל השלמת הכנסה רעיונית במעבר מנכות לזקנה.	75%	סעיף ז'8 (4) לחוק ביטוח בריאות	פטור מלא מאגרת שירותים רפואיים כגון: ביקור אצל רופא, התחייבות לבדיקה וכו'.
			ההנחה היא עבור תרופות.
			* הרשימות מועברות מידי חודש לקופות החולים ישירות על ידי המוסד לביטוח לאומי.



הגיל החדש
עיתון לאנשים מתחדשים

מו"ל
אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכת
ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה

חברי מערכת
ורה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי
גדי פורת

עריכה והפקה
דורות - לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עיצוב גרפי
אפי אליסי

כתובת להחזרות דברי דואר
ת.ד. 20222 תל אביב 61201

כתובת המערכת
ת.ד. 7141 כפר סבא. טל. 09-7658088
פקס. 09-7662661
דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com



שלום רב,

ל צד תוחלת החיים העולה מתרחשים תהליכים משמעותיים וחשובים בניסיון לשפר את איכות חייו ורווחתו של האדם המבוגר. תהליכים אלה עשויים בין היתר לעורר חשיבה חדשה ולגרום לרצון להתנסות בחוויות נוספות אשר נמנעו מאיתנו במעגלי החיים הקודמים מסיבות רבות ושונות. החיים הם מאגר של ידע ומידע הנצברים במהלך השנים, כמותם גם רצונות, חלומות ומחשבות. הם נטענים ונאגרים ולעיתים רק בשלבים מאוחרים יותר של החיים מתפנים הזמן והמקום עבורם.

מחקרים חדשים המתייחסים לשינויים הטבעיים המתרחשים עם הגיל מפנים את אור הזרקורים אל יכולות האדם ומקומו בחברה ואינם מקבלים קביעות מוחלטות ומוגדרות לגבי תהליכי ירידה ואובדן שהיו מקובלים עד כה.

עולם העבודה כיום אינו שייך רק לצעירים והגשמת חלומות הינה אפשרית ואף רצויה בתקופת הפרישה ממעגל העבודה ואף בשלבי חיים מאוחרים יותר. גם במחויבויות המשפחתיות המסורתיות מתחולל שינוי, דבר אשר גם הוא עשוי לתרום לתחושת הפניות (מלשון פנאי) של האנשים בפרק חיים זה בחייהם.

זה הזמן לבדוק מחדש דעות קדומות אשר חרצו את גורלם של בני אדם בגיל המבוגר, דעות הרווחות ושכיחות, לצערנו, בקרב דורות צעירים יותר אשר בינם לבין גיל הפרישה והזיקנה קיים מרחק. אך לעיתים דעות קדומות שליליות אלו הוחזקו אף על ידי המבוגרים עצמם ובכך הגבילו עצמם ונמנעו מהתנסויות, מפעילויות, מקשרים אישיים, מלימודים ומחוויות חדשות.

לאחר בדיקת הדעות הקדומות האלו ואימוץ עמדות חדשות ומתקדמות, יש להמשיך בתהליכי התחדשות ולמידה, כי הרי ידע הינו כוח המקנה אפשרויות בחירה רחבות יותר, עוצמה ואופטימיות.

בחוברת זו, מוגש מגוון מאמרים הנוגעים בתחומי חיים שונים אשר לכל אחד מהם מקום מיוחד המעורר מחשבה כלפי הגישות החדשות המתגבשות והשינויים החברתיים המתחוללים בארץ ובעולם.

בברכה, ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש
המוסד לביטוח לאומי



**מחקרים חדשים
המתייחסים
לשינויים
הטבעיים
המתרחשים עם
הגיל מפנים את
אור הזרקורים
אל יכולות
האדם ומקומו
בחברה ואינם
מקבלים קביעות
מוחלטות
ומוגדרות לגבי
תהליכי ירידה
ואובדן שהיו
מקובלים עד כה**

הכוח לשנות



ד"ר ליאורה בר-טור

שלומית ויואב בקרו באזור לפני כ-10 שנים. הם, כמו רבים אחרים, התאהבו במקום, באוויר הצח ובנוף הנשקף ממעלה ההר והחליטו שלכשיפרשו מעבודתם יעברו לכאן. 5 שנים עברו מאז. יואב פרש מעבודתו בשרות הציבורי, שלומית נפרדה משותפתה במשרד הנסיעות ושניהם עזבו את העיר הגדולה והתוססת, משאירים מאחוריהם חברים, משפחה, פעילות חברתית ותרבותית ענפה.

כאן בצפון הרחוק, הם מתנהלים במקצב אחר, איטי, שליו ובעיקר מתמכרים לשקט ולטבע שיד אדם כמעט ולא פגעה בו עדיין. בסופי שבוע מצטרפים אליהם הילדים והנכדים. הבת הצעירה מתכננת לעבור להתגורר בסמוך להורים. שלומית ויואב מחכים בקוצר רוח למעבר שלה. "אם יש משהוא שמפריע לנו," אומרת שלומית "זה הריחוק מהנכדים. אבל אני מקווה שחלקם יצטרפו אלינו בבוא הימים." אני מביטה בהם בפליאה ובהערצה מתקשה להבין איך שני אנשי מקצוע עירוניים ומצליחים שניהלו אורח חיים אינטנסיבי, גדוש בפעילות, לחצים, אתגרים מקצועיים והרבה רעש, הצליחו לחולל כזה שנוי בחייהם ולממש חלום של רבים אחרים שחולמים אך נטועים במקום ובזמן עד שחדלים.

האתגר שבשנוי

מה סוד הכוח לחולל שנוי? לסטות מנתיב חיים מסודר וקבוע ולצאת לדרך חדשה? הרי הנטייה לניידות, לשנוי מגורים וסביבה היא נחלתם של צעירים הנמצאים בשלב של חיפוש דרך ובית שטרם קבעו לעצמם. הנטייה האנושית הטבעית הייתה מאז ומתמיד לשמור על המשכיות ולשמר עד כמה שניתן את הקיים גם בדורות הבאים ובעתיד. המשכיות מאפשרת ביטחון וקיום כלכלי הן

יישוב קטן למרגלות החרמון פגשתי את יואב ושלומית. שניהם בשנות השישים המאוחרות. יואב מהנדס במקצועו והיום נגר ופסל חובב. לאחרונה החל להתעניין ביון, שתל גפנים סמוך לביתו והחל ללמוד יינות. "אולי אקים כאן יקב בוטיק קטן," הוא אומר לי בחיוך. שלומית מנהלת חשבונות ובעבר שותפה במשרד נסיעות, כיום אמנית בהתהוות. היא מעצבת תכשיטים, תיקי בד, גרביים ושכמיות בשלל בדים צבעוניים אותם היא שמחה להציג וגם למכור בגלריה הקטנה שבחצר האחורית.



השנוי החיובי קורה כשהמטרה אליה שאפנו מושגת וזה תלוי לא רק בנסיבות חיצוניות אלא במידה רבה גם בתהליכים פסיכולוגיים הנלווים לתהליך השנוי ומתקשרים להערכה העצמית ולביטחון ביכולת שלנו ליצור שנוי ולהשיג את מטרותנו

בשעות הבוקר לאחר צעידה של כ-5 קילומטרים או רכיבה באופניים, מתמסרים שלומית ויואב לתחביביהם. ברקע מתנגנת מוזיקה קלסית. אפרים, הכלב השמנמן, שרוע על שטיח במטבח. שלושה חתולים משתעשעים בחצר. שלוש פעמים בשבוע אחר הצהריים יוצא יואב לבית הספר האזורי לסייע לתלמידים בלימודי מתמטיקה. שלומית מתיישבת לנגינה היומית בפסנתר. בערב, הם קוראים ספרים ומדי פעם צופים בטלוויזיה או בסרט. איזו שלוה! אני מתבוננת סביב, מקשיבה לשקט וליבי מתמלא בקנאה.

מתי ואיך התרחש השנוי הגדול בחייהם, אני שואלת אותם בסקרנות.

ד"ר ליאורה בר-טור, פסיכולוגית קלינית, מכון "צמתיים", מחברת הספר "החיים במחשבה שנייה - שיחות עם נפתלי" (2009, הוצאת אה)



להיחשב כמנגנון הסתגלות חיובי. ביטוי לחוסן נפשי, ליכולת לממש מטרות ולעמוד באתגרים חדשים, במצבי חוסר ודאות ובשלב בחיים שבו קשה לנבא את העתיד ומתרבים הסיכונים (מחלות, מוות לא צפוי).

שנויים נורמטיביים במעגל החיים

חיי האדם רצופים בשנויים נורמטיביים בעיקרם. כניסה לבית הספר, מעבר לתיכון בגיל ההתבגרות, גיוס לצבא, למודים, רכישת מקצוע, נישואין, הורות, סבות, פרישה. כל אלה שנויים שהם חלק ממסלול חיים נורמטיבי ומעוגנים בדרך כלל בשעון חברתי תואם. עם זאת, מסלולי החיים של רבים מאיתנו, אם לא של כולנו רחוקים מלהידמות לאוטוסטראדה ישרה, רחבה ונוחה. שנות הנעורים והבגרות הצעירה מלוות בחלומות להתקדם, להשיג, ולהגיע למקומות שבחרנו במסלול החיים. רבים מציבים מטרות מוגדרות למימוש החלום ואף זוכים לממש אותן.

שנויים חיוביים בחיים קורים אכן בשלבי ההתפתחות השונים. סיום למודים ורכישת מקצוע או השכלה, קבלת תפקיד מעניין בעבודה, התקשרות לבן זוג, הולדת ילדים, קניית בית, או טיול בעולם, שנויים אלה הם על פי רוב תולדה של מטרות שונות שהצבנו לנו במהלך החיים. השנוי החיובי קורה כשהמטרה אליה שאפנו מושגת וזה תלוי לא רק בנסיבות חיצוניות אלא במידה רבה גם בתהליכים פסיכולוגיים הנלווים לתהליך השנוי ומתקשרים להערכה העצמית ולביטחון ביכולת שלנו ליצור שנוי ולהשיג את מטרותנו.

האמונות והציפיות של אנשים לגבי היכולת שלהם להשיג את מטרותיהם ולגבי יכולתם לטפל ביעילות במחסומים שיכולים לעמוד בדרכם בהשגת מטרותיהם, יגדירו את הדרגה ואת משך המאמצים שישקיעו בהשגת המטרה. אין ספק ששנוי שאיננו נורמטיבי וחלק משנוי התפתחותי צפוי הוא מאתגר. החלטה לשנות סביבה, אורח חיים, חברה, מסגרת, להתרחק מהמוכר והבטוח אינה קלה

המשך בעמוד 6 ←

בהעברת הידע והניסיון הנרכש שעובר מדור לדור במשפחה על מגוון עיסוקיה המקצועיים, והן בהעברת המסורת וערכי התרבות והדת.

בעבר, קריירה ומקום מגורים נקבעו בדרך כלל עוד בטרם נולדנו והשתמרו במהלך חיינו עד שעברו לילדינו. נדידה ומעבר למקום אחר התרחשו רק במצבי מצוקה עקב רדיפות או מצב כלכלי שאילצו להתמודד עם השנוי.

שנויים עשויים לעורר תחושה של אי נוחות לנוכח חוסר הודאות המתעוררת בעקבותיהם ובעיקר לנוכח העובדה שאנשים נוטים לפתח ציפיות שליליות במצבים לא ודאיים.



שנויים עשויים לעורר תחושה של אי נוחות לנוכח חוסר הודאות המתעוררת בעקבותיהם ובעיקר לנוכח העובדה שאנשים נוטים לפתח ציפיות שליליות לא ודאיים. ציפיות שליליות הן למעשה ביטוי לחרדה מהחדש, הלא ידוע, מתחושת אובדן שליטה וחרדות המתקשרות לפרידה מאדם או מקום מוכר ובטוח. שנויים גם דורשים ויתורים כי הרי בכל שנוי ישנה גם פרידה ולכן יש בו גם הפסדים בצד הרווחים. לעתים, קשה יותר לוותר או להיפרד מאשר לקבל.

הנטייה לשמור על ההמשכיות אמורה להתחזק אצל בני 60+. אלה כבר מיושבים יותר, הרפתקנים פחות מבני עשרים שהעמיד שלהם ארוך ורחב. רבים מעדיפים נסיעה בטוחה ונוחה באוטוסטראדת החיים שהיא מתכון לביטחון, יציבות, גם אם הנוף מוכר וחד גוני. אך יחד עם זאת יש המעזים לשנות.

אין לי ספק ששלומית ויואב התמודדו עם האבדנים שהיו כרוכים בפרידות שעשו עם המעבר ומתמודדים גם היום עם ההפסדים הכרוכים בחיים במקום מרוחק ומבודד, כמו למשל הריחוק מהמשפחה. עם זאת הרווחים שלהם הם גדולים יותר ולכן הם משדרים תחושה של ספוק, ובעיקר שלוהה שחסרה רבים מבני דורם.

האם השנוי שעברו שלומית ויואב במחצית השנייה של החיים הוא בריחה משגרה, מקיבעון או מלחצים סביבתיים? אני מניחה שיש כאלה שיתייחסו אל השנוי הדרמטי שעשו בחייהם בחשדנות וינסו לברר את מקור הבעיה.

יחד עם זאת ניתן לראות בשנוי הזה דווקא את הכוח. האומץ אפילו, לגייס כוחות ולכן השנוי במקרה שלהם יכול

→ המשך מעמוד 5

החופש לבחור ולנתב את חייו במסלול שמתאים לו הוביל לפרידה מאשתו, מכירת העסק המצליח והתרחקות הדרגתית מחברים ומאורח החיים הבורגני שניהל עד כה. הוא עבר להתגורר בדרום תל אביב בדירה קטנה, חבר אל אנשי רוח, ספרות ושירה, צעירים ממנו בשנים רבות. הוא גם חזר לנגן בפסנתר. "היום אני אדם מאושר. אני רגוע. העולם שלי מלא בתכנים שמרתקים אותי. אפילו אשתי לשעבר וילדי שבתחילה לא הבינו ולא קיבלו את השנוי מבינים היום שזה היה הכרחי לבריאותי הנפשית."

הכוח לשנות אצל עמי נבע מלחצים גדולים שפעלו עליו באמצע החיים ודחפו אותו לחפש להם פתרון. ההתחלה הייתה טפול פסיכולוגי שבו ניסה להתמודד עם הלחצים הנפשיים אך גם להבין מה מקורם. התובנות שפיתח והכוחות שגייס לאחר פטירתה של אימו שלדבריו דיכאה אותו כל השנים וכיוונה אותו לפעול ולחיות לפי מודל שהתאים לה, היו המנוף לשנוי.

יש לא מעט אנשים שיזדהו עם הסיפור של עמי אך לא יעזו לשנות. כי שנוי מעורר בהם חרדה ולחץ פנימי. הם יעדיפו להיצמד למסגרת המוכרת והבטוחה. עבורם כל שנוי הוא מגבלה וקושי. יש לעמתם כאלה שמרגישים צורך פנימי מתמיד ליצור שנויים בחייהם האישיים, אולי דווקא מתוך קושי להתקשר ולהתחייב. יש מי שמגדירים את עצמם כנוודים, הרפתקנים, סקרנים. עבורם כל שנוי הוא אתגר.

רובנו עם זאת נמצאים בטווח האמצעי עם נטייה ליציבות, קביעות ומסלול חיים ידוע מראש כשבמהלך הנהיגה במסלול הקבוע נסטה מדי פעם לשבילים צדדים לחוות נופים אחרים, אך נחזור לנתיב הראשי לאחר זמן ונמשיך בדרך הסלולה.

שנוי משמעותי במסלול החיים במחצית השנייה עלול להתרחש ככורח ולא כבחירה, בעקבות אכזבות, אבדנים, או פרידות חלקן לא צפויות ולא רצויות. זאת יכולה להיות פרידה ממצב בריאות תקין בעקבות מחלה, פטירה של בן או בת זוג, אובדן עבודה או תפקיד חברתי כפונקציה של גיל או מצב בריאות. במצבים אלה השנוי הוא כפוי ותולדה של מציאות חיצונית שמחייבת את האדם לקבל את השנוי המלווה ברוב המקרים ברגשות שליליים, תחושת אובדן ואבל, עצבות ולא פעם גם כעס ולהיערך אליו בהתאם. בריאות נפשית בגיל המבוגר מוגדרת

ויכולים להתעורר קשיים במהלך השגתה. היכולת להגשים חלום, לממש תכניות שנוקמו לעיתים במהלך שנים רבות דורשים תכנון, הצבת יעדים ברורים להשגת המטרה, ניהול זמן, בטחון ביכולת האישית ליצור את השנוי, לעמוד בלחצים שעלולים להתעורר בעקבות הרצון לשנוי וראייה אופטימית.

שנויים משמעותיים במחצית השנייה של החיים

שנוי משמעותי במחצית השנייה של החיים בניגוד לשנויים במחצית הראשונה יכול להתרחש על רקע של התפתחות פסיכולוגית ובשלות רגשית שלא בהכרח קיימת בשלב שבו אנו נוטים לקבל החלטות משמעותיות לגבי נתיב חיינו.

כך בחירת מקצוע, בן או בת זוג, מקום מגורים, ואפילו זהות ונטייה מינית יכולים להתקבל בשלב שבו איננו מודעים לעצמנו ולצרכים האמיתיים שלנו. החלטות משמעותיות נלקחות לעיתים מתוך צורך ברציה חברתית, או במילוי ציפיות של אחרים משמעותיים. במצבים אלה, קיים סיכוי שבשלב מאוחר יותר בחיים תתעורר תחושה של חוסר שביעות רצון או תסכול ואלה יפעילו לחצים שיהוו חלק חשוב בכוח לשנות.

את הכוח לשנות את מסלול חייו גייס עמי רק בגיל 54. לדבריו זה קרה אחרי שאימו נפטרה. עמי מהנדס במקצועו, בעל מפעל מצליח ואב ל-4 ילדים, ניהל עד לגיל זה חיים נורמטיביים. העבודה גזלה את מרבית זמנו. הוא השקיע מעט בגידול הילדים ובזמן הפנוי המועט קרא ספרים והאזין למוזיקה. "בסביבות גיל 50, מספר עמי "התחלתי להרגיש לחצים בחזה, הייתי עצבני, לא מסופק, ביקורתי כלפי אשתי וילדי. לא היה לי טוב למרות שמכל הבחינות מצבי היה מצוין. הרגשתי צורך לעשות שנוי. השלב הראשון היה

חזרה לספסל הלימודים." עמי התחיל ללמוד פילוסופיה באוניברסיטה. הלימודים פתחו בפניו עולם חדש ומרתק. הוא החל להקדיש את כל זמנו הפנוי לקריאה ובהמשך גם למחקר. נירשם ללמודי דוקטוראט ובילה שעות בספרייה יחד עם הסטודנטים שהם בגיל ילדיו.

פטירתה של אימו אליה היה קשור במיוחד, היה אירוע מכונן לדבריו. "הפרידה הפיזית הייתה גם עבורי השתחררות מצל גדול שהטילה עלי. הרגשתי שאני לראשונה אדם חפשי."



היכולת להגשים חלום, לממש תכניות שנוקמו לעיתים במהלך שנים רבות, דורשים תכנון, הצבת יעדים ברורים להשגת המטרה, ניהול זמן, בטחון ביכולת האישית ליצור את השנוי, לעמוד בלחצים שעלולים להתעורר בעקבות הרצון לשנוי וראייה אופטימית

האם גילאי ה-50 וה-60 אכן חוזרים לשוק העבודה?

ד"ר רפי גלברט



להלן סיפורם של כמה מהם:

אריה (שם בדוי) בן 55+ בעל תואר ראשון בכלכלה עבד כחשב בחברת טקסטיל, אך מאז שהמפעל נסגר לא מצא לדבריו עבודה. הוא הגיע למסקנה כי עקב גילו אין לו סיכויי למצוא עבודה ולכן, אחרי מספר שנים, הצטרף לקורס הנ"ל. בסיום הקורס החל לעבוד עם קבלן המבצע פרויקטים של הרחבה ברכבת ישראל, וכיום הוא עובד כמנהל פרויקטים בחו"ל עבור רכבת ישראל. גם דבורה, מהנדסת מערכות מים בת 57, שעלתה מחבר המדינות לא מצאה בעבר עבודה מקצועית בארץ. אך כיוון שאת ההתנסות התעסוקתית שלה במסגרת הקורס עשתה בחברה עסקית, הציעה לה חברה זו להצטרף אליה ומאז היא משמשת כאחראית לפרויקטים של מים וביוב בחברה זו.

להרבה בוגרים אחרים יש סיפור דומה ומהם ניתן ללמוד כי אם פועלים נכון, יכולים גם מבוגרים להשתמש בידע, בכישורים ובמיומנויות שרכשו במשך השנים ולהצטרף לארגונים בתפקידים משמעותיים. מגמה זו צוברת תאוצה בשוק הישראלי וחשוב להעביר מסר זה לגילאי 55, 60 ו-70 המעוניינים להתפתח מקצועית, אך חוששים מסיכויי קליטתם בשוק העבודה.

השתלבות מבוגרים בשוק העבודה המערבי (סקירת מאמרים)

מהו בעולם גרם לשינוי זה ומה קורה בשאר מדינות המערב?
ב-2 לאוקטובר 2009 פרסם US News and World report מאמר של דבורה קוטס בשם: "מהם 10 ההרגלים שיעזרו לך לחיות עד 100: אינך נדרש לאכול יוגורט או לגור

ב קרב רבים רווחת הדעה כי "העולם, ושוק העבודה בו, שייכים לצעירים". אלה חושבים, כי חיי העבודה האמיתיים מגיעים לסופם בסביבות גיל 50+ ולכן, אין טעם ללמוד או לחפש משרה כיוון ש"אין עבודות לאנשים מבוגרים". תפישה זו אפיינה בעבר גם את שרי ממשלת ישראל שנמנעו מהשקעה בהכשרה מקצועית של בני 45 ומעלה. היא גם מונעת רבים מבני הגילאים המבוגרים לחזור לעבודה או להתפתח מקצועית בכיוונים חדשים.

ואכן, אם בעבר היה למגמה זו צידוק כלשהו הרי שכיום בעקבות שינויים בכלכלה העולמית השתנה המצב. החלה להתפתח התעניינות של עסקים דווקא במבוגרים מקצועיים, טובים ואנושיים. העסקים זקוקים להם בעיקר כדי לשבצם בתפקידי ניהול הדורשים, בצד ידע מקצועי עדכני וראייה מערכתית, גם בגרות, רצינות, יכולת אינטגרציה ועומק. גם אנו, עובדי מכון "שיפור", הגענו למסקנה זו ואף בנינו תוכניות לפיתוח גילאים אלה. במסגרת זו פתחנו עם משרד התמ"ת קורס ל"ניהול פרויקטים", שיועד להסב אקדמאים מבוגרים, שלא האמינו ביכולתם להשתלב בשוק העבודה, ואכן הצלחנו. משתתפי הקורס שלמדו במהלכו על השינוי בשוק שינו גישה. הם גם יצאו להתנסות בעסקים ושם הבינו את יתרונם התעסוקתי. כתוצאה הם עסוקים כיום בתפקידים, המאפשרים להם לנצל ידע וניסיון שצברו, לניהול ביצועים הדורשים שילוב של גישה אנושית עם ידע מגוון.

ד"ר רפי גלברט, מרצה בכיר במינהל עסקים, אוניברסיטת דרבי, מנהל ומפתח פרויקטים בתחומי שוק העבודה, תב"ת וג'ונס ישראל, מנהל אקדמי של מכון שיפור, שירותי הדרכה ופיתוח משאבי אנוש

המשך בעמוד 8 ←



מי מחפש עובדים בעלי מוטיבציה, מסירות, אחראיות, רצינות וראייה מערכתית?

→ המשך מעמוד 7



ממצאי המחקר הצביעו על הביקוש הרב לעובדים יציבים, מבוגרים ומקצועיים. הסתבר כי תכונות כמו: מסירות, התלהבות, נכונות לעדכון טכנולוגי יומיומי ואחריות בעבודה חשובות למעסיקים, לא פחות ממרכיב הגיל

תחזית המשרד האמריקני לסטטיסטיקת עבודה, חוזה גידול של 84% בהשתתפות גילאי 65 ומעלה בכח העבודה!!! זה כשהגידול הממוצע בכח העבודה הוא רק בשיעור של 8%! הפניה לעובדים מבוגרים יותר היא לכן, מאילוצי התחרות הגוברת בין הארגונים והעסקים. החברות העסקיות הקמות בימינו קולטות למעלה מ-80% מהנלקטים במשק. כדי להתחרות בעולם הן זקוקות לעובדים אחראיים, מסורים ובעלי ראייה מערכתית

בראשי הרים, עליך רק לשטוף היטב שיניים... במאמר זה הוא מציג ממצאי מחקר של ביה"ס לרפואה של אוניברסיטת בוסטון העונה על שאלה זו. הגורם הראשון ברשימה הוא: אל תפסיק לעבוד!!! ורק לאחריו הרגלים כמו: ניקוי שיניים יומיומי, שמירה על תנועה וכד'. גם מאמר נוסף שפורסם באותו גיליון בשם "האם משרתך הורגת אותך" מתייחס לעובדה שעזיבת עבודה מזיקה לפרט "לא רק כספית אלא בעיקר נפשית".

✿ אחד ממרכזי המחקר הידועים ה-Urban Institute פרסם באוגוסט 2009, מאמר בשם: "מרבית העובדים המבוגרים נהנים מעבודתם ורבים אינם מתכננים לפרוש". השם מסביר תופעה הצפויה לאפיין את העשור הבא בו אמורים בני הבייבי בום (גילאי ה-60) לפרוש מהעבודה. מסתבר שיש גם צורך וגם אנשים שרוצים להמשיך לעבוד. נשאלת רק השאלה אם העסקים יאפשרו לעובדים מבוגרים יותר לעבוד? מה ידוע לנו על שאלה זו?

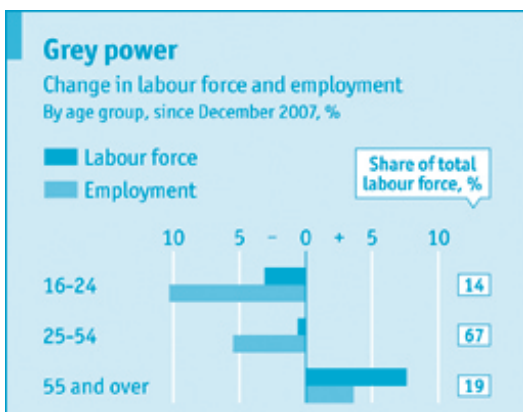
✿ ב-10.09.09 התפרסם ב-Economist המאמר Older Workers and the Recession זהו מאמר על מצב תעסוקת המבוגרים מדצמבר 2007, ועד היום. מהממצאים מסתבר שכן (ראה תמונה מס' 1) ואכן, בתקופה האחרונה בה עלה שיעור האבטלה בארה"ב באופן דרמטי לכ-10%, ירדה אבטלת גילאי 55+ ב-4%. מאלה שנוספו בולט גידול משמעותי של עובדים בגילאי ה-65 עד 75!!! המאמר גם מציג ממצאים לפיהם ממשיכים 54% מגילאי ה-65 לעבוד בעיקר כיוון שיש להם עניין להמשיך לעבוד. רק 17% מהם ממשיכים לעבוד עקב כורח כלכלי. בעל המאמר מסביר התנהגות זו בכך ש"העבודה הפכה יותר מהנה ופחות פיסית", ולשאלה אם אין בשובם של המבוגרים לשוק העבודה איום על הצעירים, עונה עורך האקונומיסט "השתתפות המבוגרים בכוח העבודה תקל בהמשך על הצעירים בכך, שתצמצם את נטל ההוצאה לביטוח הלאומי המוטל בדרך כלל על קבוצת הגיל הצעירה".

✿ בנובמבר 2001 פרסם פיטר דרוקר את מאמרו "The Next Society" או "חברת העתיד", במאמר זה ציין פיטר דרוקר, אבי תורת הניהול המערבי, כי בעשור זה תושפע היכולת התעסוקתית פחות מהיכולת הפיסית ויותר מיכולת פרופסיונליות. לכן יהיה השוק בעיקר שוק של ספקי שירותים מקצועיים. עובדים פרופסיונלים ועובדים מיומנים שיעבדו זה לשרותו של זה. הוא גם קובע כי בני דור הבייבי בום (גילאי ה-60) שהיו אמורים לצאת מהפעילות הכלכלית ימשיכו להוביל ולממש את ההון האנושי שלהם למרות גילם. לפי ממצאיו יהיו גילאי 65-75 30-40% מהעובדים

בשוק האמריקני, 50%-40 בשוק האירופי, ויותר מ-50% בשוק היפני. (יש היום נתונים שהשוק הרוסי והסיני עומדים בפני אותה בעיה ר.ג.).

✿ נתונים אלה הופכים יותר ויותר למציאות. תחזית ה-BLS, המשרד האמריקני רב הפעלים לסטטיסטיקת עבודה, חוזה גידול של 84% בהשתתפות גילאי 65 ומעלה בכח העבודה!!! זה כשהגידול הממוצע בכח העבודה הוא רק בשיעור של 8%! הפניה לעובדים מבוגרים יותר היא לכן, מאילוצי התחרות הגוברת בין הארגונים והעסקים. החברות העסקיות הקמות בימינו קולטות למעלה מ-80% מהנלקטים במשק. כדי להתחרות בעולם הן זקוקות לעובדים אחראיים, מסורים ובעלי ראייה מערכתית בעיקר לתפקידי ניהול. בעיקר חשוב להם שעובדים אלה יהיו קשורים למקום העבודה, יאמינו בתוצריו, ויהיו מוכנים להלחם עבורו. עובדים שיעשו הכול כדי לרצות לקוחות ומבינים את חשיבותה של ההשקעה בלקוח. ואכן, כפי שניתן ללמוד מהמחקר הבא, אפשר למצוא עובדים כאלה דווקא בקרב האוכלוסייה המבוגרת.

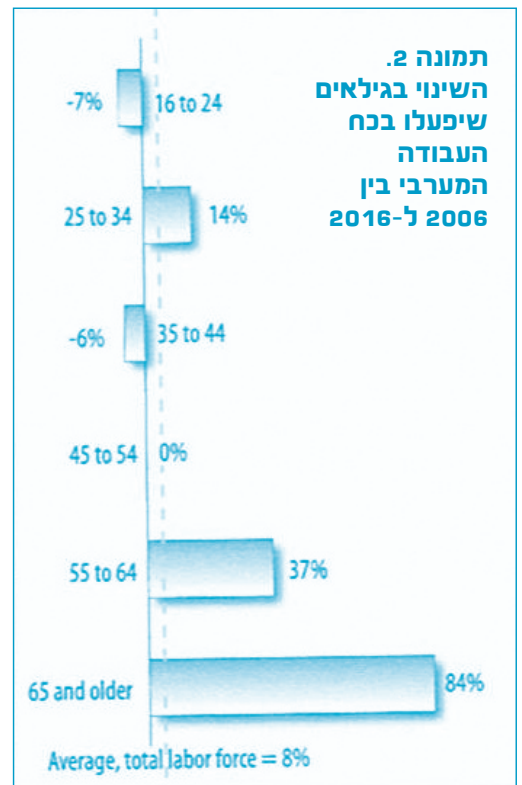
✿ במחקר שנערך בין 14,400 מעסיקים במדינות OECD והמערב מצאו החוקרים כי 77% מהמעסיקים שנבדקו מאמינים כי "ניתן לסמוך על עובדים מבוגרים ומנוסים יותר מאשר על צעירים". הנבדקים גם דחו את הקביעה כי: "מבוגרים פחות גמישים מצעירים" או כי המבוגרים נוטים "לחנוק יצירתיות" ולדבוק בגישות אותן למדו ו/או אימצו בעבר.



תמונה 1. השינוי בתעסוקה לפי גיל העובד מדצמבר 2007 עד היום (13.09.09)

✿ ואכן, נתוני אירוסטאט האירופי וה-BLS האמריקני (2009) מצביעים לכן על העובדה ששיעור אבטלת הצעירים בארצות אלה כפול ויותר משיעור אבטלת המבוגרים. ✿ ב-6.09.09. פרסם היומון הכלכלי The Marker מובאה

תמונה 2.
השינוי בגילאים
שיפעלו בכח
העבודה
המערבי בין
2006 ל-2016



מה-NY Times לפיה זה מספר שנים "אבטלת הצעירים בארה"ב גבוהה פי 4 משיעורה בקרב גילאי 55+."

אם כך האם אין מניעה חוקית ממבוגרים לעבוד? לשאלה זו מתייחס השופט בדימוס נחמיה גוטמן (2009) בספרו "אפליה מחמת גיל", הקובע כי מקצועות רבים בימינו אינם דורשים מהעובד מאמץ שבני 65+ לא יכולים לעמוד בו. הוא גם קובע כי הפיתוח הטכנולוגי והגדלת קשת התמחויות במקצועות רבים, מביאים לכך שהדגש בעבודה הוא בעיקר על ידע, מומחיות וניסיון (תחומים בהם יש בד"כ למבוגרים יתרון יחסי - הערה שלי ר.ג.) לכן גם, כפי שניתן לראות בתמונה מס' 1, יש עליה משמעותית בגילאי המצטרפים לכוח העבודה.

סיבה נוספת לגידול בשיעור המבוגרים המצטרפים לכח העבודה נובע מהשיפור בבריאות ותוחלת החיים. לדוגמה, נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בישראל מצביעים על כך שתוחלת החיים הן של הגבר והן של האישה בישראל, היא מהגבוהות בעולם, עוברת אותנו בנתון זה רק יפן.

נתונים שמגיעים ממדינות סוציאל דמוקרטיות כמו צרפת, איטליה וגרמניה ששלחו בעבר עובדים לפנסיה מוקדמת, מצביעים על כך שהן משקיעות היום הרבה בהחזרת עובדים אלה לכוח העבודה. זהו גם אחד מהמסבירים את הנתון

שנביא בהמשך, על שובם הצפוי של 37% מבני 64-55 ושל 84% מגילאי 75-65 לכוח העבודה (ראה תמונה 2).
 ✿ לאור נתונים אלה לא מפתיע שעסקים במדינות כמו פלורידה, העדיפו במכירות, נשים בגיל 50+ והמחוקק נאלץ להתערב לפני מספר שנים כדי לבטל אפליה גיל זו...

על הקורס לניהול פרויקטים ותכניות אחרות לשילוב מבוגרים בעבודה

שאלת השאלה האם ניתן להחזיר את גילאי ה-50 וה-60 לעבודה ומהן הדרכים לקדם את שילובם בעולם העבודה? אחת הדרכים היא הקורס לניהול פרויקטים שהתבסס על מחקרי שוק העבודה שצוטטו כאן ועל מחקרים נוספים שערך מכון שיפור. מדוע בחרנו דווקא לניהול פרויקטים? ממחקרים שהוצגו כאן ואחרים למדנו כי שוק העבודה הישראלי עובר בשנים האחרונות מפעילות שמבוצעת ע"י גורמי עבודה קבועים, כמו מחלקות עירוניות ומשרדי ממשלה, לפעילות שמספקים גורמים גמישים, פרויקטליים שהם רובם שירותים עסקיים. אלה, בתחומי ההנדסה, הטכנולוגיה, החינוך והחברה פועלים במונחי זמן, תקציב ושביעות רצון של הלקוח. הם גם חייבים לבצע את העבודה עם חבר עובדים שהוא ידידותי למקבלי השרות גם אם הוא פועל בפרויקטים לזמן מוגבל. לכן, כדי לספק את הדרישות הנ"ל, פונות חברות אלה דווקא למבוגרים: שהם זמינים, מעודכנים, מקצועיים, בעלי ראייה מערכתית ויכולת בינתחומית. חשוב גם שיהיו במקביל לגישתם החיובית ללקוח גם מנוסים בתחומים עיסוקם, סבלניים ומתחשבים במגע עם הזולת.

הקורס לניהול פרויקטים מכשיר אנשי ניהול ומקצוע עיתירי ניסיון בתחומים שונים (הנדסה, טכנולוגיה, חברה, חינוך ועוד) לשמש כמנהלים, רכזים, מקדמי ומתאמי פרויקטים. בתכנית לומדים המשתתפים גישות מודרניות בתכנון ובניהול בצד נתונים על שוק העבודה שהתפתח ועל ואילווציו. הם מתאמנים בגישות חדשות לתכנון משימות, ניהול והדרכת עובדים ומתאמנים בשימוש בתוכנות כמו MS Project המאפשרות להנהלה ולמתכננים לבחון ולנווט את הפעילות בכל שלב של התכנית. וכיוון שבתחרות יש ביקוש רב למנהלים בתפקידים פרויקטליים, נקלטים רוב הבוגרים בעסקים המתפתחים במשק. אפשר לומר כי מה שגורם להם להשתלב בעסקים למרות גילם, הוא תכנית המפתחת את הבנת עולם העבודה והעסקים, בצד פיתוח מקצועי וטכנולוגי עדכני ופיתוח שיטות מתקדמות להשתלבות, התקדמות והצטיינות בעבודה. מירב בוגרי

המשך בעמוד 18 ←



אם כך האם אין מניעה חוקית ממבוגרים לעבוד? לשאלה זו מתייחס השופט בדימוס נחמיה גוטמן (2009) בספרו "אפליה מחמת גיל", הקובע כי מקצועות רבים בימינו אינם דורשים מהעובד מאמץ שבני 65+ לא יכולים לעמוד בו. הוא גם קובע כי הפיתוח הטכנולוגי והגדלת קשת התמחויות במקצועות רבים, מביאים לכך שהדגש בעבודה הוא בעיקר על ידע, מומחיות וניסיון

בתקופה האחרונה בה עלה שיעור האבטלה בארה"ב באופן דרמטי לכ-10%, ירדה אבטלת גילאי 55+ ב-4%. מאלה שנוספו בולט גידול משמעותי של עובדים בגילאי ה-65 עד 75!!! המאמר גם מציג ממצאים לפיהם ממשיכים 54% מגילאי ה-65 לעבוד בעיקר כיוון שיש להם עניין להמשיך לעבוד. רק 17% מהם ממשיכים לעבוד עקב כורח כלכלי

לקום כל בוקר עם התרגשות בלב



ד"ר דינה שייביץ

רק היום גילו את העולם.

העדפת רגשות וזיכרונות חיוביים

אם כך, מה ניתן לומר על עולמו הרגשי של האדם המבוגר? האם הוא מסוגל לחוות ולהביע רגשות עמוקים? האם עצמת הרגשות יורדת עם הגיל? האם קשת הרגשות מצטמצמת בעקבות השינויים הכרוכים בתהליך ההזדקנות? מסתבר ששאלות אלה העסיקו בשנים האחרונות מספר חוקרים אשר התחקו אחר התגובות הרגשיות של אנשים מבוגרים במצבי חיים שונים, והגיעו למספר ממצאים מאד מעניינים.

לאורה קרסטנסן, אחת החוקרות הבולטות בתחום זה, טוענת כי עם ההזדקנות חל שינוי בתפיסת הזמן של האדם, ועל כן הוא נעשה יותר סלקטיבי בקשר למטרותיו החברתיות והרגשיות. החוקרת מציגה שני סוגים של מטרות: מטרות הקשורות ברכישת ידע ומידע עובדתי והמכוונות לעתיד, ומטרות הקשורות בסיפוק רגשי והמכוונות להווה. לטענתה, כאשר אנשים חיים בתחושה שהזמן הוא בלתי מוגבל (בדרך כלל אנשים צעירים שכל החיים עוד לפניהם), הם מרוכזים במטרות הקשורות בהשגת ידע וממוקדים בעיקר בעתיד. אך כאשר מתפתחת אצל האדם תחושה כי הזמן מוגבל או כי הוא הולך ואוזל, הוא יתמקד במטרות רגשיות המכוונות בעיקר להווה.

אנשים מבוגרים יגלו על כן נטייה לבחור במטרות רגשיות, כלומר, הם ישאפו למלא את צרכיהם הרגשיים, ידגישו את רגשותיהם החיוביים, וימקסמו את הסיפוק שהם מקבלים מרגשות אלה. לכן נראה כי אנשים מבוגרים נוטים לבלות יותר בחיק משפחותיהם או עם חברים וותיקים וקרובים המהווים מקור בטוח ליחסים חיוביים ומספקים. מאידך הם יתנו משקל מועט יותר לרגשות שליליים, ויעברו מהם מהר כאשר קורה להם לחוות אותם.

Q בכל גיל, בכל תקופה בחיים, אנחנו שואפים להמשיך ולהתרגש בכל יום מחדש. ההתרגשות הינה סם החיים, ולפי טענתו המפורסמת של דקארט, הפילוסוף הנודע שפיתח את משנתו הפילוסופית עוד במאה ה-16, "אני חושב משמע אני קיים", ניתן לדעתי לטעון גם כי "אני מרגיש משמע אני חי". הרגשות משולים לתבלינים של החיים, הם מגוונים את חיינו ומעוררים בנו עניין וסקרנות. בלעדיהם החיים נטולי טעם וצבע, אפורים ומשעממים.

נדמה לי כי מרבית בני האדם תמימי דעים עם טענות אלה, בכללם גם בני האוכלוסייה המבוגרת המאחלים לעצמם להמשיך ולהתרגש עד יומם האחרון. אך, האם אנחנו תמימי דעים גם לגבי יכולתם להמשיך ולחוות התרגשויות גם בגיל מופלג? האם אנחנו מאמינים כי אנשים מבוגרים מצליחים לשמור על התלהבות, יצירתיות וסקרנות במקביל לשינויים החברתיים, הגופניים והפיזיולוגיים אותם הם חווים בתקופת חייהם זו?

נראה לי כי התשובות לשאלות אלה פחות ברורות. לעיתים נדמה כי ממרום גילם, לאנשים מבוגרים אין כבר ממה להתרגש ולהתלהב, וכי עבורם כבר "אין חדש תחת השמש". לפעמים ישנה תחושה כי התקופה המאוחרת בחיים מלווה בכל כך הרבה אובדנים עד כי לא נותר מקום להנאה ולשמחת חיים. ומנגד, אי אפשר להתעלם היום מכך שמבוגרים רבים מקריינים חיות ונמרצות, מפגינים סקרנות והתעניינות במתרחש סביבם, מתרגשים ומתלהבים כמו



ד"ר דינה שייביץ, גרונטולוגית, מרכז אשל להשתלמות והדרכה, מחברת הספר: "להתבגר בתבונה - הכנה אופטימלית לקראת המחצית השנייה של חיינו" (2009, הוצאת אוריון) S-dina@013net.net



לפעמים ישנה תחושה כי התקופה המאוחרת בחיים מלווה בכל כך הרבה אובדנים עד כי לא נותר מקום להנאה ולשמחת חיים. ומנגד, אי אפשר להתעלם היום מכך שמבוגרים רבים מקרינים חיות ונמרצות, מפגינים סקרנות והתעניינות במתרחש סביבם, מתרגשים ומתלהבים כמו רק היום גילו את העולם

ישנה ירידה ברמת פעילותה של האמיגדלה, היא פחות סוערת, ומפיקה תגובות רגשיות בעצמה ובאינטנסיביות נמוכות יותר. המשמעות של ממצאים אלה היא כי אנשים מבוגרים מוצפים פחות מרגשות סוערים ולכן הם מסוגלים לשלוט יותר ברגשותיהם ולווסת אותם. ואכן נמצא כי אנשים מבוגרים שולטים טוב יותר ברגשות שליליים כמו כעס, פחד וצער, וכי הם מפיקים תגובות אוטומטיות כגון דפיקות לב מואצות, עלילה בלחץ הדם וחום הגוף ברמה נמוכה יותר בעת התרגשות. כלומר, הפעילות הרגשית המופקת על-ידי האמיגדלה, בעיקר זו הקשורה למצבי לחץ ואיום נמוכה יותר, ועל כן תגובות כגון פחד, צער, תוקפנות נעשות מתונות יותר.

בעת כתיבת שורות אלה אני נזכרת ביוסף אשר עד גיל 75 סבל מיתר לחץ דם ומהתקפי זעם. הוא נטה להתרגז בקלות, הגיב בהתפרצויות מילוליות אשר הקפיצו לו את לחץ הדם ופגעו ביחסים בינו לבין גליה אשתו. ככל שהתבגר הוא נעשה מתון יותר, התרגז פחות והתקיף פחות את אשתו. לאחרונה אף אמרה גליה ברגשות מעורבים כי בעלה משתדל בזמן האחרון לדאוג לה ולפצות אותה על כל השנים, לפעמים היא אף מצליחה להתנחם בכך ולחוש כלפיו חמלה ודאגה.

ניתן אם כך לומר כי ההסברים הקשורים בתפקוד המוח משלימים את ההסברים הקשורים בהתמודדות פסיכולוגית ומחזקים את הטענה כי אין שינויים מהותיים ברגשות החיוביים של אנשים מבוגרים, וישנה התמתנות מסוימת ברגשות השליליים. יוצא איפה כי אנשים מבוגרים יכולים ליהנות משני העולמות, להמשיך לחוות רגשות חיוביים, להרגיש ולהתרגש מצד אחד, ולסבול פחות מההשפעה של רגשות שליליים מצד שני. לכן, המסקנות לגבי היכולות הרגשיות בגיל המבוגר הנן אופטימיות ומוסיפות מימד נוסף למגמה החיובית המסתמנת בשנים האחרונות בחקר הזקנה, המפרידה בין גיל ומחלות, והמתמקדת בזקנים הבריאים והפעילים. מרביתם של האנשים המבוגרים מפגינים חיות ונמרצות, ועל כן הולכת וגוברת התודעה על זכותם להמשיך וליהנות מחייהם.

הזכות להתרגש גם בגיל מבוגר

מגמה זו תואמת לעניות דעתי את המסר הכללי אותו ניסיתי להעביר בספרי "להתבגר בתבונה – הכנה אופטימלית לקראת המחצית השנייה של חיינו" אשר יצא לאור לאחרונה. יש לאל ידינו לתכנן את מהלך שנותינו

המשך בעמוד 18 ←

הם ימנעו מהתנסויות שליליות ומחשיפה ללחצים, ויקלטו פחות אינפורמציה שלילית. נטיות אלה עשויות לתרום לרווחתם הנפשית, ולסייע להם להגיע לוויסות רגשי ולשליטה על רגשותיהם. זהו תהליך הסתגלות פסיכולוגי העוזר לאדם המבוגר להתמודד עם מצבי חיים שונים בהתאם לכוחותיו וליכולותיו הפיזיות והנפשיות.

אני זוכרת את אורה אשר הגיעה למועדון הגמלאים כחודשיים לאחר שבעלה נפטר. מעולם לא לקחה חלק בפעילות חברתית מחוץ לחיק המשפחה, והנה עכשיו, תוך תקופה קצרה השתלבה בפעילויות השונות והפכה להיות הרוח החיה שבחבורה. קשה היה להאמין שאך לפני מספר חודשים הייתה שקועה כל כולה בטיפול בבעלה החולה, ואילו עתה כאילו נתמלאו מעייניה והיא שופעת אנרגיות וחיות, מתרגשת ונפעמת מהעולם החדש אשר נפתח בפניה. ומשנשאלה לפרש השינוי שחל בה אמרה, יש רגעים של בדידות וגעגועים, של עצב ודכדוך, אבל מצד שני אני לא יודעת כמה זמן עוד נותר לי לחיות, ואני רוצה לחיות. ואכן, אותו רצון להמשיך ולחיות, ממריץ את אורה לקחת מהחיים את המקסימום האפשרי, ולמצות אותם עד תוכם.

במקביל, ראיתי לנגד עיני גם את התמונה בה הגעתי לבשר לדיירים בדיוור המוגן כי אחד מהדיירים חלה ונפטר, אך הם "כאילו" לא התרגשו, זו דרך העולם, מלמלו, ובקשו לעבור לסדר היום. לפעמים נראתה לי תגובתם תמוהה ובלתי מובנת, אך במהלך שנות עבודתי התחוויר לי כי אנשים מבוגרים מעדיפים לפסוח על התנסויות רגשיות קשות ובלתי נעימות. אין הדבר מעיד בהכרח על אובדן רגישותם, או על חוסר יכולתם לחוש כאב, צער חמלה או דאגה, אלא על יכולתם לשלוט ולווסת את רגשותיהם ולהתמקד ברגשות החיוביים המעניקים להם סיפוק והנאה.

היתרונות של המוח המבוגר

לדפוס תגובות אלה של אנשים מבוגרים נמצאו תימוכין לא רק במחקרים אשר בדקו מנגנוני התמודדות פסיכולוגיים, אלא גם במחקרים הקשורים בתפקוד המוח, בעיקר אלה הקשורים לפעולת האמיגדלה. מדובר בחלק במוח דמוי שקד הנמצא עמוק בתוך כל המיספרה מוחית (ימנית ושמאלית), אשר אחראי לרגשות שלנו, ולהפקת תגובות רגשיות במצבי איום, בעיקר של פחד ותוקפנות. האמיגדלה מעורבת בין היתר, גם בתהליכים של וויסות רגשי. מחקרים אחרונים מראים כי עם ההתקדמות בגיל,

תנאים והסכמי ממון של חיבה

עו"ד מיקי שינדלר



אלו. פרק שני לחוק מתייחס להסדר הנקרא איזון משאבים. הסדר זה מתייחס למצב שבני זוג לא ערכו הסכם ממון והוא קובע איך יתחלקו הנכסים עם פקיעת הנישואין עקב גירושין או עקב מותו של בן הזוג (במקרה של פקיעת הנישואין עקב מותו של בן-זוג יבואו, לעניין הזכות, לאיזון המשאבים, יורשיו במקומו). סעיף 5 לחוק קובע כי עם סיום

ממון. הסכם זה יש לערוך בכתב וכן כל שינוי יש לעשותו בכתב. סעיף 2 לחוק קובע, כי יש לאשר הסכם ממון בבית המשפט לענייני משפחה או בבית הדין הרבני. עם זאת, זוגות שעורכים הסכם ממון לפני הנישואין יכולים לאשר את הסכם הממון בפני נוטריון או רושם הנישואין. גם שינוי של הסכם ממון יש לאשר באותה דרך. החוק קובע שעל הגוף המאשר את הסכם הממון לבדוק שבני הזוג עשו את הסכם הממון או את השינוי בהסכם, בהסכמה חופשית ובהבנים את תוכן הסכם הממון משמעותו ואת תוצאותיו. כאמור, ההסכם מסדיר את יחסי הממון בין בני הזוג, כך למשל, אם ראובן ולאה מעוניינים לקיים הפרדה רכושית מלאה ביניהם, או להפך הם מעוניינים שכל ההכנסות שייגיעו אליהם במהלך נישואיהם ללא יוצא מהכלל, יהיה רכוש משותף של שניהם, על ההסכמים לשקף רצונות

2 וגיות חדשה אצל אוכלוסיית גיל השלישי הוא דבר שכיח. במקרים רבים זוגות אלו מבקשים לברר מה יקרה אם זוגיות זו תעלה על שרטון, ואיך ניתן להתכונן לתרחיש כזה, בתקווה שלא יתממש. במאמר זה אבקש באופן תמציתי להצביע על מספר הסדרים המצויים במשפט הישראלי, הנוגעים לסוגיה זו. יאמר מראש, סוגיות אלו מורכבות וקצרה היריעה במסגרת מאמר זה להתייחס למכלול הנושאים. יש מקום לבחון כל מקרה לגופו ועל כן בעת הצורך יש מקום לפנות לייעוץ משפטי.

ראשית כל אתייחס לאותם זוגות שהחליטו לבוא בברית הנישואין. במקרה זה החוק הרלוונטי הוא חוק יחסי ממון התשל"ג - 1973. סעיף 1 לחוק קובע כי ניתן להסדיר את יחסי הממון - יחסים כלכליים - שבין בני הזוג באמצעות הסדר הנקרא הסכם

מתן ייעוץ משפטי אישי ע"י עורכי דין לבני גיל הזהב ניתן לקבל בעמותת "יד ריבה - סיוע משפטי לקשיש".

כמו כן ניתן לפנות בשאלות לקו מידע של העמותה. העמותה אף מעבירה הרצאות בכל רחבי הארץ בכל הנוגע לזקנה ומשפט. לעמותה שלוחות ב-21 ערים ברחבי הארץ. לקביעת פגישה עם עו"ד ולפרטים נוספים נא להתקשר בימים א-ה בין השעות 9:00 - 16:00
טלפון: 1-700-501-400

עו"ד מיקי שינדלר, מנהל עמותת "יד ריבה - סיוע משפטי לקשיש"

* מידע זה הוא כללי בלבד ואינו בא במקום ייעוץ משפטי



חזקת השיתוף, הינה יצירת הפסיקה והיא קובעת כי כל הנכסים שצברו בני זוג במשך תקופת נישואיהם או בתקופה שחיו כידועים בציבור, שייכים בחלקים שווים לשניהם. התנאים לתחולתה של הילכת השיתוף בנכסים בין בני-זוג הם קיום אורח חיים תקין ביניהם ומאמץ שניהם ברכישת הנכסים או בנייה של משק הבית המשותף

הנישואין זכאי בן הזוג למחצית משווים של כלל נכסי בני הזוג לרבות זכויות עתידיות לפנסיה, פיצויי פרישה, קרנות השתלמות, קופות תגמולים וחסכונות אך לא כולל את הנכסים הבאים:

- ❖ נכסים שהיו לבני הזוג ערב הנישואין או נכסים שקבלו במתנה או בירושה בתקופת הנישואין. כל זאת בכפוף לכך שלא העבירו נכסים אלו לבני זוגם.
- ❖ גמלה המשתלמת לאחד מבני הזוג על-ידי המוסד לביטוח לאומי, או גמלה או פיצוי שנפסקו או המגיעים על פי חיקוק לאחד מבני-הזוג בשל נזק גוף, או מוות.
- ❖ נכסים שבני הזוג הסכימו בכתב ששוויים לא יאוזן ביניהם.

אשר על כן, בני זוג שמבקשים לשנות

מאותו הסדר איזון משאבים ולקבוע הסדר אחר עליהם לערוך הסכם ממון שיעלה בקנה אחד עם רצונותיהם. ההסדר השני אליו אתייחס הוא אותו הסדר הידוע כ"חזקת השיתוף". הסדר זה חל על בני זוג שנישאו לפני 1.1.74 (זמן החלת חוק יחסי ממון) ומה שרלוונטי ביותר לעניין מאמר זה אף על ידועים בציבור. חזקת השיתוף, הינה יצירת הפסיקה והיא קובעת כי כל הנכסים שצברו בני זוג במשך תקופת נישואיהם או בתקופה שחיו כידועים בציבור, שייכים בחלקים שווים לשניהם. התנאים לתחולתה של הילכת השיתוף בנכסים בין בני-זוג הם קיום אורח חיים תקין ביניהם ומאמץ משותף של שניהם ברכישת הנכסים או בנייה של משק הבית המשותף. עם זאת כאשר מדובר בידועים בציבור ויש צורך בראייה מחזקת נוספת אשר תעיד על כוונת שיתוף באותו הנכס. יש לציין כי בני זוג ידועים בציבור יכולים לערוך הסכם בו הם קובעים שחזקת שיתוף לא יחול עליהם אלא הסדר ממוני אחר. בית המשפט לענייני משפחה מוסמך לאשר הסכם בין בני זוג ידועים בציבור וליתן לו תוקף של פסק דין, (פסיקת בית משפט העליון - רע"א 6854/00). אם המדובר בידועים בציבור על המבקש להחיל את חזקת השיתוף להוכיח כי הם עומדים בתנאי החוק המקנה להם מעמד של ידועים בציבור.

ההגדרה של ידועים בציבור עמומה ואינה חד משמעית. מדובר בזוגות שחיים חיים משותפים בדומה לזוגות נשואים. אין הכרח שהזוגות יגורו אחד עם השני או שיהלו חשבון בנק משותף ואף ייתכן וזוגיותם הייתה לתקופה קצרה. בתי המשפט בוחנים מחויבות לחיים במשותף מאפיינים של מסירות, נאמנות ועוד. יתרה מכך

דווקא בגיל מתקדם מוצאים אנו בני זוג החיים חיי שותפות ועם זאת מחזיקים בדירות נפרדות ואין בכך בלבד בכדי לא להגדירם כידועים בציבור כפי שנאמר בפסק הדין של בית הדין האזור לעבודה בירושלים עב 001266/07 "החזקת דירות נפרדות לבני זוג בגיל מתקדם ולינה בנפרד, אינו דבר יוצא דופן, והכלל הוא העין הבוחנת להכיר בקיומו של קשר חיים משותפים על פי מכלול הפרטים והנסיבות." כפי שצוין בתחילה, סוגיות אלו מורכבות וכל מקרה ונסיבותיו הוא. בתקווה שלא יהיה צורך ליישם הסדרים אלו בפירוק זוגיות אלא להפך שהזוגיות החדשה תהיה מלאה בחיבה אהבה ורעות. ●



ההגדרה של ידועים בציבור עמומה ואינה חד משמעית. מדובר בזוגות שחיים חיים משותפים בדומה לזוגות נשואים. אין הכרח שהזוגות יגורו אחד עם השני או שיהלו חשבון בנק משותף ואף ייתכן וזוגיותם הייתה לתקופה קצרה. בתי המשפט בוחנים מחויבות לחיים במשותף מאפיינים של מסירות, נאמנות ועוד. יתרה מכך דווקא בגיל מתקדם מוצאים אנו בני זוג החיים חיי שותפות ועם זאת מחזיקים בדירות נפרדות ואין בכך בלבד בכדי לא להגדירם כידועים בציבור

בדרך למעלה

חדשנות בפעילות פנאי בגיל מבוגר

ד"ר גלית נמרוד



בישראל, למשל, נמצא כי 50 אחוזים מן הפורשים לגמלאות אימצו לפחות פעילות אחת חדשה לחלוטין לאחר הפרישה. מתוכם, 27 אחוזים החלו להשתתף בפעילות חדשה אחת אחרי שפרשו לגמלאות, 14 אחוזים החלו להשתתף בשתי פעילויות חדשות ו 9 אחוזים החלו להשתתף בשלוש פעילויות חדשות ומעלה

השתתף מעולם קודם לכן. במקרה זה הפעילות היא מסע הרפתקאות נועז בדרום אמריקה. עם זה, בעוד שכל התחלה חדשה בפנאי היא סוג של הרפתקה, היא אינה חייבת להיות גרנדיוזית כמו המסע של קרל. גם פעילויות יומיומיות, כמו הצטרפות לחוג פלדנקרייז, שיעורי ציור או פעילות התנדבותית, עשויות לציין התחלה חדשה בפנאי.

בעבר נטען, כי חדשנות בפנאי בגיל מבוגר היא נדירה למדי, וכי רוב המבוגרים נוטים להמשיך לעסוק בפעילויות פנאי בהן עסקו במהלך כל חייהם. לכל היותר, כך נטען, הם חוזרים לעסוק בפעילויות פנאי בהן עסקו בגיל צעיר, ואשר מסיבות שונות הם נאלצו לנטוש אותן בחייהם הבוגרים. מחקרים שנערכו לאחרונה מציגים תמונה שונה מאד. בישראל, למשל, נמצא כי 50 אחוזים מן הפורשים לגמלאות אימצו לפחות פעילות אחת חדשה לחלוטין לאחר הפרישה. מתוכם, 27 אחוזים החלו להשתתף בפעילות חדשה אחת אחרי שפרשו לגמלאות, 14 אחוזים החלו להשתתף בשתי פעילויות חדשות ו 9 אחוזים החלו להשתתף בשלוש פעילויות חדשות ומעלה. ממצאים אלו מנתצים סטריאוטיפים על זקנה, לפיהם אנשים מבוגרים הם שמרנים ושונאי חידושים.

רט האנימציה "למעלה" מבית היוצר של חברת "פיקסאר" כבש בקיץ האחרון את מסכי הקולנוע בארץ ובעולם. הסרט הצליח למרות, ואולי בזכות, הסיכון שלקחה החברה המפיקה, כאשר העמידה במרכז הסרט גיבור בן 78. הגיבור הוא קרל פרדריקסון, שחלם כל חייו לצאת להרפתקאות. מות אשתו האהובה, ולחץ הרשויות להעביר אותו לבית אבות, מביאים אותו לעשות מעשה. הוא קושר מספר רב של בלונים לגג ביתו, והבית מתרומם באוויר וממריא אל מקום מסתורי בדרום אמריקה, אליו שאפו קרל ואשתו להגיע כל חייהם. זמן קצר לאחר היציאה למסע הוא מגלה, לתדהמתו, כי יש לו שותף למסע: ראסל, ילד בן 8, חניך נמרץ בצופים, שמבקש להשיג מדליה בזכות עזרתו לקשישים. הסתייגותו של קרל מן האורח הלא קרוא הופכת במהלך מסע ההרפתקאות שבהמשך, לקשר רגשי חזק והם מפתחים מערכת יחסים חמה המזכירה קשר סב-נכד. בנוסף, מפגש עם הרפתקן מטורף, ששימש בעבר השראה לחלומותיו של קרל, מביא אותו להתנערות מאידיאלים רומנטיים, שליוו אותו מאז ילדותו, לטובת ראייה מפקחת של המציאות וסדרי עדיפויות חדשים.

סיפורו של גיבור הסרט מבטא, במידה רבה, חדשנות בפעילות פנאי. הגיבור השתתף בפעילות פנאי (פעילות הנבחרת באופן חופשי, מתקיימת בזמן הפנוי, ומיועדת בעיקר לשם הנאה) בה הוא לא

פעילות פנאי שמגלה היבטים חדשים של העצמי

במקרים רבים, פעילות פנאי חדשה מאפשרת למשתתף לגלות היבטים באישיותו, שהיו רדומים שנים רבות או שהוא לא היה מודע להם. היא גורמת לו לראות את עצמו באור חדש, ללמוד דברים חדשים

ד"ר גלית נמרוד, חוקרת פנאי וזיקנה, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב



של העצמי, קיים סוג נוסף של פעילות פנאי חדשה אשר מסייעת למשתתף לשמר תחומי עניין, קשרים או כישורים קיימים. במקרה זה, המשתתף אינו רואה את עצמו באור חדש, אלא משמר, בזכות הפעילות החדשה, דימוי עצמי קיים. דוגמא לחדשנות מסוג זה הוא סיפורו של דוד, בן 75, שפרש לגמלאות לפני תשע שנים מקריירה ארוכה בתחום המשפטים. עוד לפני הפרישה, כשחשב על אפשרויות תעסוקה, החליט שהוא רוצה לנסות לעסוק בכתיבה:

“עשיתי איזה בדיקת מצאי קטנה של דברים שאני יודע לעשות וחשבתי שאני כותב לא רע, לפחות בהשוואה לעורכי דין אחרים. נזכרתי גם שכשהייתי צעיר כתבתי חיבור שעורר הרבה התפעלות בכיתה. המורה אפילו אמרה שיש לי כשרון ושכדאי לי לשקול להתפתח בתחום. בזמנו חשבתי שעדיף לשכוח מזה, כי לעולם לא אצליח להתפרנס מכתיבה, אבל עכשיו, כשאני עומד לפרוש, אני בהחלט יכול לעשות את זה.”

מאז הפרישה דוד עוסק בכתיבה לפחות שעתים ביום, והוא כבר כתב ספר מתח אחד וכמה סיפורים קצרים. הוא משתתף באופן קבוע בסדנת כתיבה, הוא נוהג לנסוע לסמינרים ולמפגשים של כותבים, ועומד בקשר עם ה"קולגות" החדשים שלו מתחום הכתיבה. הוא עדיין לא הצליח לפרסם אף אחת מהיצירות שלו, אך הוא לא מוטרד מכך: "אני נהנה מהתהליך, מהמחקר, מהיצירתיות, מהקשר עם החברים... זו חוויה כל כך ממלאת, לכתוב. אתה יושב וכותב, ואז קורא את מה שכתבת, משנה, מתקן, ממשיך... ואתה לא חושב על שום דבר אחר. אתה נשאב לתוך זה לחלוטין.”

לכאורה, נדמה שדוד המציא את עצמו מחדש כ"סופר". עם זה, יש בפעילות הזו, רכיבים רבים הקשורים לעברו. הוא "סוגר מעגל" עם ההבטחה הלא ממומשת מצעירותו, והוא משמר ואף מפתח את כישורי הכתיבה שלו, בהם השתמש כל חייו. בנוסף, מתברר שכל היצירה שלו עוסקת באירועים משפטיים, שחלקם הגדול מבוסס על מקרים שאירעו במציאות, כך שהכתיבה גם משמרת את העניין שלו במשפטים. יתרה מכך, נדמה שבאמצעות הכתיבה דוד משמר סגנון חיים קרייריסטי, המאפיין מאד את העיסוק במה שמכונה "פנאי רציני". העיסוק

המשך בעמוד 16 ←

על עצמו, על מערכות יחסים בחייו ועל העולם, ובמידה מסוימת – להמציא את עצמו מחדש. דוגמא לחדשנות מסוג זה הוא סיפורה של נלי, אלמנה בת 74, שפרשה לגמלאות לפני שמונה שנים מעבודתה בחברה מסחרית. נלי נוהגת להתנדב בכמה מסגרות, וכאשר התנדבה לסייע בארגון של אירוע ספורט גדול הזדמן לה, לראשונה בחייה, להשתמש במחשב. "כאשר השתמשתי בו", היא מספרת, "אמרתי לעצמי: את יודעת מה? את טיפשה! למה לא עשית את זה עד עכשיו? למה להישאר בחוץ? וכך, אחרי שהאירוע הסתיים, קניתי מחשב, לקחתי כמה קורסים, ומאז אני משתמשת בו ללא הפסקה.”

נלי משתמשת במחשב למגוון צרכים. היא משתמשת בו ככלי עזר המסייע לה בעבודות ההתנדבות השונות בהן היא מעורבת, כאמצעי תקשורת עם בני משפחה וחברים, ככלי יצירתי (בעיקר עיצוב גרפי של ברכות והזמנות) ואף כמשחק. כאשר המחשב שלה התקלקל, היא לא חיכתה רגע, והתקשרה לבתה, המתגוררת בארץ אחרת, אותה היא מתארת כ"גורו מחשבים": "אני יכולה לעבוד עם מחשב ואני מכירה הרבה דברים, אבל אף פעם לא נכנסתי פנימה... אז הבת שלי ובעלה היו בצד השני של הטלפון, והם הסבירו לי בדיוק מה לעשות, איך לפתוח את המחשב, איך לאתר את ההארד-דיסק, ואיך להוציא אותו... ועשיתי את זה. שלחתי אותו אליהם, והם צרבו את כל המידע על דיסק, ואז יצא שבתי הגיעה לכאן במסגרת העבודה והיא עזרה לי לתקן את המחשב.”

אם חושבים על תגמולי הפעילות במקרה של נלי, הרי שהם רבים ומגוונים. השימוש במחשב הביא לחייה אתגר, כישורים חדשים, ויכולת להשתמש בו למגוון מטרות, מה שהביא גם לתחושה שהיא מביאה תועלת. בנוסף לזה, נראה שנלי נהנית גם מתחושת גאווה, מתחום עניין משותף עם בתה, ומדימוי עצמי של מישהי שהיא חלק מהעולם המודרני. ניתן לומר, אם כך, שבמידה מסוימת נלי המציאה את עצמה מחדש כחובבת טכנולוגיה, המוכנה להתמודד עם אתגרי העידן המודרני ואף נהנית מכך.

פעילות פנאי חדשה שמשמרת דימוי עצמי קיים

במקביל לפעילות פנאי שמגלה היבטים חדשים

כאל "מנגנון צמיחה", המאפשר, באמצעות הרחבת והעמקת תחושת המשמעות בחיים, להגיע לתחושת רווחה וסיפוק גבוהים יותר.

פעילויות פנאי חדשות למי זה מומלץ?

התנסות בפעילויות חדשות מתאימה לכל אחד, ואינה יכולה להזיק לאף אחד. עם זה, יש אנשים להם מומלץ להתנסות בפעילויות חדשות יותר מאשר לאחרים:

✿ אנשים שהפנאי שלהם לפני הפרישה היה מוגבל – מי שעבד במשרה מלאה ותובענית לפני הפרישה, מגיע אל הפרישה, על פי רוב, עם רפרטואר פנאי מוגבל למדי. במקרה זה, מומלץ להתנסות במגוון רב של פעילויות חדשות, לראות אילו מתוכן מהנות ומספקות, ולהתמקד בהן.

✿ אנשים שחווים אובדן או כאב משמעותי – מחקרים רבים מראים שלפנאי יש תרומה משמעותית להתמודדות עם מעברי חיים בגיל השלישי כגון פרישה, אלמנות ואובדנים בריאותיים. פעילות חדשה עשויה לתרום להתמודדות באמצעות הסחת הדעת מן הכאב או הצער, חיזוק תחושת יכולת ושליטה, וטיפוח אופטימיות ותקווה.

✿ אנשים שחשים תחושת החמצה – מי שחש אי שביעות רצון עם מי שהוא או עם מה שהוא עשה בחייו, מי שחש שיש היבטים בחייו שהוזנחו, ומי שמרגיש שיש לו המון חלומות שעוד לא התממשו. כולם יכולים, באמצעות פעילות חדשה, למצוא פיצוי, סיפוק ומשמעות חדשה בחיים.

ומה עם קרל פרדריקסון מן הסרט "למעלה"? נדמה שבמקרה שלו יש שילוב של הכול. כל החיים הוא עבד קשה, ובתחילת הסרט אנחנו רואים אותו מתמודד עם מות אשתו האהובה ועם תחושת החמצה קשה על אותו טיול מתוכנן לדרום אמריקה שמעולם לא יצא אל הפועל. בסוף המסע, שתרם לקרל בעיקר לגלות היבטים חדשים של עצמו (כהרפתקן? כסב?), אנו רואים אותו משחק עם ראסל הילד בספירת מכוניות מצבעים שונים. מי ניצח? זה שסופר מכוניות כחולות או זה שסופר מכוניות אדומות? לא נראה שזה חשוב לקרל. הניצחון של קרל הוא בכך שהוא העז, למרות הקושי, להתנסות, לגלות, ולצמוח. ●

החדש, אם כן, לא גורם לו לראות את עצמו באור חדש, אלא משמר דימוי עצמי קיים של "משפטן, קרייריסט וכותב מוכשר".

חדשנות בפעילות פנאי ותחושת רווחה נפשית

התחלות חדשות בפנאי עשויות להתרחש במגוון נסיבות. כשם שהן יכולות להיות תוצאה של מוטיבציה פנימית עמוקה ("כל החיים חלמתי לעשות את זה, ועכשיו יש לי הזדמנות"), הן גם יכולות להיות תוצאה של מקריות – כמו הזמנה של חבר להתנסות בפעילות או מעבר למקום מגורים חדש. לכל פעילות ישנם, כמובן, התגמולים שלה. התגמולים יכולים להיות פסיכולוגיים, חברתיים, ואפילו בריאותיים כאשר מדובר בפעילויות המשפרות או משמרות תפקוד פיזי או קוגניטיבי. בנוסף, בין אם פעילות הפנאי החדשה מגלה היבטים חדשים של העצמי ובין אם היא משמרת דימוי עצמי קיים, נראה שיש לה קשר לתחושת רווחה נפשית בגיל מבוגר.

במחקר על הגמלאים בישראל נמצא, כי אלו שאימצו פעילויות פנאי חדשות לאחר הפרישה דיווחו גם על שביעות גבוהה יותר מהחיים. במחקר לא נמצא קשר בין מספר הפעילויות החדשות לרמת שביעות הרצון, וגם לא בין סוג הפעילות החדשה לשביעות הרצון מהחיים. מכך ניתן להסיק שלא חשוב בכמה פעילויות חדשות משתתפים, ושאינן פעילויות חדשות שהן עדיפות על אחרות. לעומת זה, חשוב שהפעילות החדשה תהיה פעילות שתאפשר לחוות תחושת משמעות וסיפוק. לעובדה שאנחנו משתתפים בפעילות חדשה ישנה, כמובן, תרומה משל עצמה. עובדה זו עוזרת לנו להרגיש שאנחנו ממשיכים, למרות הגיל, להעז, להתנסות, לגלות ולהתחדש. עם זה, התרומה המרכזית של חדשנות בגיל מבוגר היא בכך שהיא עוזרת לשמור על תחושת מטרם בחיים ועל תחושה שהחיים עדיין מאתגרים ומלאים במשמעות. ניתן להתייחס לחדשנות



התרומה המרכזית של חדשנות בגיל מבוגר היא בכך שהיא עוזרת לשמור על תחושת מטרם בחיים ועל תחושה שהחיים עדיין מאתגרים ומלאים במשמעות. ניתן להתייחס לחדשנות כאל "מנגנון צמיחה", המאפשר, באמצעות הרחבת והעמקת תחושת המשמעות בחיים, להגיע לתחושת רווחה וסיפוק גבוהים יותר



למידה חדשה

שני מיתוסים מופרכים וכלל ברזל אחד

ניצה אייל



אל תאמינו - מיתוסים שהופרכו

רבים מהמחקרים שנערכו במשך המאה העשרים התמקדו בהבנת תהליכי ההזדקנות הגופנית במטרה לשפר את מצב הבריאות ולהאריך את תוחלת החיים. בסוף המאה העשרים ובתחילת המאה העשרים ואחת הרחיבו החוקרים את תחום המחקר לעבר תהליכי הזדקנות של המוח, ובעקבות ממצאיהם הופרכו מספר מיתוסים לגבי המוח המבוגר. נפגוש שניים ממייתוסים אלה ונכיר באמצעות כלל ברזל אחד את הפוטנציאל ההתפתחותי והאפשרויות החיוביות הטמונות במוח המבוגר.

מיתוס ראשון - המוח המבוגר

אינו גמיש

במשך עשרות שנים אחת האקסיומות הבלתי מעורערות של מדעי העצב הייתה שתאי עצב אינם מתחדשים ושהמוח אינו מצמיח תאי עצב חדשים. והנה, בראשית שנות השישים הוצע רעיון חדש ומהפכני על סמך מחקרי חיות שנערכו באוניברסיטת ברקלי בארצות הברית: המוח משתנה פיזית כתוצאה מלמידה. במחקרים אלה נמצא כי תאי העצב של חולדות שגדלו בסביבות מרובות גירויים יצרו שלוחות חדשות (דנדריטים) ורמות גבוהות של אצטילכולין. לגיל של החולדות לא היה כל השפעה על התהליך. המוחות של החולדות המבוגרות הגיבו לסביבה מרובת הגירויים באותה מידה כמו המוחות של החולדות הצעירות. מאז ניסויים חלוציים אלה נערך מחקר רב שהוכיח כי המוח האנושי גמיש וסתגלן יותר ממה שחשבו החוקרים בעבר. לא רק שהמוח שומר על היכולת שלו, בכל גיל, ליצור קשרים חדשים בין תאי המוח, אלא

ניצה אייל, פסיכולוגית וחוקרת זיקנה

שבנסיבות מסוימות הוא מסוגל גם להצמיח תאי עצב חדשים בהיפוקמפוס (אזור מוחי חשוב לזכירה ולמידה). מכאן מסיקים החוקרים כי המוח שומר על גמישות ועל התחדשות לאורך כל טווח החיים.

מיתוס שני - אנשים זקנים אינם מסוגלים ללמוד דברים חדשים

ממצאים של עשרות מחקרים מפריכים את הפתגם לפיו "אינך יכול ללמד כלבים זקנים טריקים חדשים". המוח המבוגר ממשיך ושומר על יכולת הלמידה לאורך כל טווח החיים, ולא רק שאנשים מבוגרים מסוגלים ללמוד מידע חדש, אלא שבסוגים מסוימים של תפקידים קוגניטיביים הם עושים זאת טוב יותר מצעירים מהם. תהליך רכישת הידע והניסיון הוא תהליך מצטבר לאורך כל החיים, מוחות צעירים מגיבים מהר יותר לגירויים חדשים אך מוחות מבוגרים אוצרים בתוכם ידע רב יותר. קיימים תחומים בחיים המתבססים על למידה מתמשכת ועל פרספקטיבה ארוכת-טווח. לדוגמה, תחום המשפט, הפוליטיקה, הטיפול הנפשי, הפילוסופיה, העריכה. מובן, שגיל מבוגר בפני עצמו אינו ערובה להצלחה, אך העמקה והצלחה בתחומים אלה מושגת אחרי שנים רבות של ניסיון.

כלל הברזל - התחדשות מתמדת

נוכחנו לדעת כי המוח המבוגר הוא גמיש, מסתגל ובעל יכולות רבות יותר מכפי שחשבו המדענים בעבר. מה ניתן לעשות כדי לשמור על נכס יקר זה? לא להניח לו, להפעיל אותו במגוון של פעילויות חדשות. דוגמאות? בבקשה. צריך רק לבחור ולעשות.

פעילות קוגניטיבית: כל פעילות קוגניטיבית ובמיוחד פעילות חדשה שמפעילה אזורי מוח

ומסלולים עצביים חדשים טובה למוח המבוגר. אין צורך להגיע לאוניברסיטה לשם כך. פעילויות קוגניטיביות חדשות רבות ומגוונות מצויות מסביבנו. לפעמים הנטייה היא להתעלם מהן, להגיד לאחרים או לעצמנו את המשפט המוכר "זה כבר לא בשבילי" ולהישאר בתחום הבטוח של התנסויות ופעילויות מוכרות וידועות. ההפסד כולו שלנו. שמירה על הראש המזדקן משמעותה להפעיל אותו דווקא בפעילויות חדשות. צריך רק לגלות אותן ולהעזי. הן עשויות להיות פעילויות בטווח רחב ביותר: שמיעת הרצאות, חברות בקבוצות דיון שונות, השתתפות בקורסים ללמוד שפה חדשה (מומלץ ביותר), בקבוצות כתיבה (של סיפורים או קורות חיים), בחוגים אמנותיים שונים הדורשים למידה חדשה, לימוד הפעלת מחשב וגלישה ברשת, מעורבות בעבודה מקצועית - כמתנדב או כעובד בשכר. ועדיין לא מניתי אפילו את חלקן.

פעילות גופנית: פעילות גופנית מעצימה את יכולות המוח, מעלה את רמת החימוץ, מעוררת ייצור של אנדרופינים, מסעפת את הקשרים בין תאי המוח ועשויה ליצור תאים חדשים. ממצאים אלה מתייחסים הן לגבי פעילות גופנית מתונה והן לגבי פעילות אירובית, מתמשכת וריתמית, המפעילה קבוצות גדולות של שרירים. לא חובה להירשם לחדר כושר. אפשר ללכת מדי יום במשך ארבעים דקות בשכונה הביתית וגם כאן להקפיד על עקרון החדשנות. לבחור מדי פעם מסלול אחר, לשנות כיוונים ולגוון. אפשר גם להצטרף לחוג לריקודים או לשחק טניס שולחן. וכאמור, אלו הן רק דוגמאות חלקיות.

ממצאי המחקרים החדשים לגבי המוח המבוגר פותחים חלונות הזדמנויות ללמידה חדשה ומטילים על כל אחד מאיתנו אחריות אישית להפעלה שוטפת של הראש באמצעות פעילויות חדשות, מגוונות ומאתגרות. ●

הכוח לשנות

לכן גם קשה לרבים מהם לזרוק חפצים ישנים ולרכוש במקומם חפצים חדשים. ההצמדות אל הישן והמוכר נותנת תחושת בטחון ויציבות בשלב בחיים בו המציאות הופכת כל כך לא יציבה.

רק שישה חודשים אחרי פטירתה של אימי גייסתי את הכוח להיכנס לדירתה – בית ילדותי המוכר והיציב בן 52 השנים, לפנות את החפצים, הרהיטים, התמונות והכלים ולהשכיר את הדירה לאנשים זרים. 20 שנה לא הספיקו לאימי כדי לפנות את החפצים וחלק מהבגדים של אבי ז"ל. מצאנו אותם בארונות הגדושים. בכוח משותף הצלחנו אחותי ואני לאחר 9 חודשים ובכורח המציאות הכלכלית, להיפרד מבית ילדותנו ולשנות לעד את פניו של בית ההורים שנשאר, למרות השנים הרבות שחלפו מאז שעזבנו, גם הבית שלנו.

השנוי הזה עדיין מעורר צביטה בלב. מזל שהזיכרונות, הייצוגיים הפנימיים של הבית ושל חוויות הילדות בבית, עדיין שומרים על יציבות. ●

ד"ר ליאורה בר-טור

כיכולת של האדם להתמודד עם המציאות המשתנה. במקרה של שנוי פתאומי (כמו תאונה, מוות פתאומי, אירוע מוחי) ההתמודדות היא קשה במיוחד מאחר שהיא מחייבת כוחות נפשיים רבים כדי להתמודד במהירות וללא תכנון עם השנוי שנוצר. שנוי בתחום אחד בחיים נוטה להשפיע גם על תחומי חיים אחרים ובמקרים רבים גם על הסביבה הקרובה לאדם שחווה את השנוי. כך אירוע מוחי שעבר אבי המשפחה, יכול להשפיע ולשנות לא רק אותו ואת אורח חייו אלא גם את זה של אשתו, ילדיו ואפילו נכדיו.

הכוח להתמודד עם השנוי במצבי חולי, בדידות, אובדן הוא תולדה של החוסן הנפשי שהאדם מצליח לגייס בנוסף לתמיכה הרגשית והחברתית שהוא יכול לקבל. אותו חוסן נפשי נדרש גם בכוח לשנות מציאות קיימת. מציאות בטוחה שקשה כל כך לשנותה, ובכך היא משמרת גם את תחושת הקוהרנטיות שלנו ואת תחושת הזהות. לכן קשה כל כך לאנשים זקנים להיפרד מביתם ולעבור לסביבה חדשה או לדיור מוגן.

האם גילאי ה-50 וה-60 אכן חוזרים לשוק העבודה?

התכנית (70%) השתלבו במשרה הולמת.

העסקית, השתלבו בתפקידים פרויקטליים מגוונים בתחומי מוצאים: בתעשייה, בבניה, במחשוב ובהדרכה.

לסיכום, ניתן לקבוע כי שוק העבודה המשתנה מאפשר תעסוקה אטרקטיבית במיוחד לגילאי 55 וה-65+, אך כדי לשלבם בה יש לשנות אצלם את התפיסה הדפנסטיבית לפיה אינם נדרשים בשוק, ולפתח אצלם את תחושת המסוגלות התעסוקתית. כן יש ללוות את המשתלבים בשלבי העבודה הראשונים כדי לסייע להם בקידום ובשינוי תפיסתם הפסימית. ●

ד"ר רפי גלברט

מנחי התכנית מספרים כי הפעילות עם אנשים שספגו אכזבות מחוסר היענות לפנייתיהם אל גורמי התעסוקה במשק, דרשה השקעה רבה של ידע וסבלנות, אך ממצאי המחקר הצביעו על הביקוש הרב לעובדים יציבים, מבוגרים ומקצועיים. הסתבר כי תכונות כמו: מסירות, התלהבות, נכונות לעדכון טכנולוגי יומיומי ואחריות בעבודה חשובות למעסיקים, לא פחות ממרכיב הגיל. ואכן, רוב המשתתפים אחרי שלמדו והבינו את הסביבה

לקום כל בוקר עם התרגשות בלב

מחדש, אני מוצא את עצמי סוקר בשקיקה את גופה ומפנטז לכבוש אותה. מצד אחד אני מרגיש נבוך אבל מצד שני אני מודה לאלוהים שהחזיר אותי לחיק הגברים."

יהודה הרגיש כי חזר לחיים בעקבות ההתאהבות, אורה הרגישה כי גילתה עולם חדש כשהצטרפה לפעילות של מועדון הגמלאים ואפילו גליה החלה לטעום ממנועמי החיים לעת זקנה. ואם הם יכלו, אני מאמינה שכולנו יכולים להמשיך להתרגש, להתלהב, לרצות ולחשוק. וגם אם לא כולם זוכים לחוות התאהבות גדולה מהחיים, לכולנו ממתניות התאהבויות קטנות של חיי היומיום. אם נשכיל לפקוח עיניים ולהטות אוזניים, נמצא כי כל יום יש חדש תחת השמש וכי גם לאדם המבוגר ממתין החדש שלו.

אז בואו ונבטיח לעצמנו לקום כל בוקר עם התרגשות בלב, עם תחושה שגם היום נצליח ליהנות ולו מחוויה אחת קטנה. ●

ד"ר דינה שייביץ

הבוגרות, לנווט ולווסת במידה מסוימת את השפעת השינויים הכרוכים בתהליך הטבעי של ההזדקנות, להשתמש בכוחותינו השמורים על מנת להפיק מחיינו את המרב והמיטב. אחד התחומים אשר מסב לנו הנאה ומאפשר לנו להפיק מחיינו את המרב והמיטב הינו התחום הרגשי. וכפי שראינו, היכולת הרגשית אינה משתנה באופן מהותי בגיל המבוגר, ואם כך, הרי שכולנו יכולים להגיע למטרה זו. לכולנו הזכות והיכולת להמשיך להרגיש ולהתרגש, לאהוב ולהרגיש נאהב, לחוות אינטימיות ולהתאהב מחדש, בבחינת "ללב אין קמטים". יכולת ההתלהבות יכולה לבוא לידי ביטוי מהדברים הקטנים של החיים כמו הגשם הראשון, לבלוב של פרח, חיוך של נכד, ומהדברים הגדולים מהחיים כמו התאהבות מטרפת. לפעמים מתרחשת התאהבות מחדשת בבוך או בבת הזוג משכבר הימים כפי שנרמז מסיפורם של יוסף וגליה, ולעיתים זוהי התאהבות חדשה. בספרי "להתבגר בתבונה" הבאתי את סיפורו של יהודה אשר הכיר את פרידה לאחר מות אשתו. "אני לא מאמין שאני יכול להרגיש כך," אמר לי באחת משיחותינו. "מאז שפגשתי אותה אני מרגיש שהתעוררתי

הזכות למין אחרי גיל 80

פרופ' יעקב גינדין



במרפאה אני לרוב שואל בראיון הקבלה את הפונה, אם יש לו או לה חיי מין, אם יש לו או לה רצון לכך, ואם יש פרטנר ומקום מתאים. אם הילדים מלווים, אני מוציא אותם החוצה, שכן הם יקדימו ויאמרו: "מה פתאום מין? על מה אתה מדבר? היא כאן שתסדר לה את השינה ואת הסחרחורת!" או "היא אלמנה 12 שנים, זה לא לעניין!"

כשהאדם הזקן מדבר בחופשיות, רוצה לשקם את מיניותו ופעילותו המינית, אפשר לעזור בדרך כלל, ואז ההנאה, והקשר הזוגי, והסיפוק יבואו במקום כדור נוסף לדיכאון ולעצב הבדידות, וגם לנדודי השינה

שבניגוד לאתיקה של המטפל, והיא הפוגעת בזכות "צנעת הפרט" בחוק.

עובדי הדיור המוגן חייבים לדפוק בדלתו של הדייר, ולקבל רשותו להיכנס. אפשר להתערב רק כשהדייר השפוי מבקש זאת, או כשנשקפת סכנה לחייו ולבריאותו.

שיפוטיות מצד העובד הסועד, או המטפל המקצועי בדרכי חייו ובאמונותיו של זקן, היא מסוכנת ומזיקה. התנהגות עובד מוסד ביחס למטופל משמקורה באמונה דתית או אתנית, או שהיא באה מרובד חברתי או מגזרי שונה מזה של מקבל השרות חייבת בריסון. מין ומיניות בכל דרך ובכל גיל הם זכות שאין לשלול אותה, בכלל וגם באורגיה בראשל"צ. אני יעצתי להזמין לדין משמעת את... המטפלים והמנהלת באותו מקרה.

במרפאה אני לרוב שואל בראיון הקבלה את הפונה, אם יש לו או לה חיי מין, אם יש לו או לה רצון לכך, ואם יש פרטנר ומקום מתאים. אם הילדים מלווים, אני מוציא אותם החוצה, שכן הם יקדימו ויאמרו: "מה פתאום מין? על מה אתה מדבר? היא כאן שתסדר לה את השינה ואת הסחרחורת!" או "היא אלמנה 12 שנים, זה לא לעניין!" את הבירור והשאלה צריך למנן ולהתאים לאדם, למגבלה, לדתיות, ולגורמים נוספים.

לאחר שיצאו "הילדים" מחדר המרפאה, בדרך כלל אומרים הגבר הזקן או האשה הזקנה: "תודה רבה, ולרוב בחיוך, "תסלח לו, הוא רוצה טוב, רק לא מבין הילד". בשלב הזה מתוארים לפעמים פרטים ש"הילד" שבפרוזודור לא היה מעלה בדעתו. כשהזקן מדבר בחופשיות, ורוצה לשקם את מיניותו ופעילותו המינית, אפשר לעזור בדרך כלל, ואז ההנאה, והקשר הזוגי, והסיפוק יבואו במקום כדור נוסף לדיכאון ולעצב הבדידות, וגם לנדודי השינה. ואם הסקס "כואב בפרקים" או "שורף בנרתיק" – אפשר לעזור במאה העשרים ואחת, ואפילו בדיור המוגן בראשל"צ. ●

ל פני שבועות אחדים העירה אותי בשעת בוקר מוקדמת תחקירנית חדשות בוקר באחד הערוצים: "המנחה מבקש לקבל את תגובתך כמומחה בגריאטריה בעניין האורגיה שנתפסו בה זקנים בבית אבות, על ידי מטפליהם." לא ידעתי במה מדובר בנושא חדשותי בוער זה, שמאפיל על האיום האירני, וגם על הבגד שלבשה הדוגמנית יעל בר-זוהר בטכס גאלה. תואר לי סיפור האורגיה שקיימה קבוצת דיירי דיור מוגן בראשל"צ, והגבתי בנוקשות וללא התחשבות ברגשות. "בושה וחרפה", אמרתי. "ביזיון למוסד ולעובדיו", וברוח זו המשכתי בשידור: "אני שמח בכוחם, ובמצבם הגופני, הרגשי והחברתי של קבוצת קשישים פעילה זו."

אין ספק כי הסיפור מעיד על כך שהקשיש של היום, בבית ובדיור המוגן, צעיר בהרבה מהוריו, ובוודאי מקודמיהם, במדדים השונים שאנו כחוקרים בגריאטריה, מאפיינים בהם גיל להיבטיו, ובכלל זה במיניות. אני שמח שקבוצת הדיירים גילתה כאן יכולת לקשר בינאישי מובהק, על שלמדה למצות את חרותה לגוף, ובטאה וממשה את השאיפה לאושר (זכות בסיס במגילת העצמאות של ארה"ב).

לא מצאתי בעיה חברתית באותה "אורגיה" של הזקנים, שכן נעשתה בחדר מגורים, שהיא הדירה הפרטית של הזקן בדיור המוגן. עם זאת כעסתי על עזות המצח והחוצפה שנקטו עובדי המוסד בהתערבותם בפרטיות הדייר, ובזכות שנטלו לעצמם לחשוף ולבקר. הם העיזו לשפוט מוסרית (או "תקנונית") את השתתפות הדיירים המוגנים באקט של מימוש עצמי.

החשיפה האישית, והמציצנות שנתגלתה כאן במתקן המוגן ובציבור הרחב, היא העוולה

פרופ' יעקב גינדין, גרונטולוג וגריאטר, אוניברסיטת חיפה, ומרכז רפואי קפלן ברחובות



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/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש