

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיוילחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 31 | ספטמבר 2021

התחדשות בגיל מבוגר ממשיכים לחדש ולהתחדש

אֶמְצְנֵה, אֶלְהִי, קִיכְר וְהִגְפִּיל
עַל סוּד עֲלֵה קִמְלִי, עַל נֵחֵה פְּרִי קִישׁל,
עַל הַיְחִוּוֹת הַזְּאֵל: אֶרְאוּג, אֶחֻוֹשׁ, אֶנְשֵׁם,
אֶדְעֵג, אֶיִחֵל, אֶהַפְּשֵׁל.

אֶמְדָּא, אֶגְפִּיגִי קֶדְכָה וְשִׁיר הַיֵּל
קֶהֶגְמִדֵּשׁ זְמַנְךָ עִם קִקְר וְעִם יֵל,
אֶבֵּל יִהְיֶה יוֹחֵי הַיּוֹם פְּגִמְחוֹ שְׁלֵשׁוֹם.
אֶבֵּל יִהְיֶה עֲלֵי יוֹחֵי הַזְּעֵל.

לאה גולדברג

לידיעת הקוראים: עדכוני זכויות בזמן קורונה - 2021

לידיעת הקהל, הוחזרה קבלת קהל בסניפי הביטוח הלאומי כדי לשמור על בריאותכם ולהימנע מהתקהלות יש לתאם תור דרך אתר הביטוח הלאומי או דרך מרכז התמיכה והמידע הארצי *9696, או דרך המוקד הטלפוני 6050*

אבטלה

אתה יכול להיות זכאי לדמי אבטלה אם עבדת כשכיר ויצאת ממעגל העבודה (פרישה, פיטורים, יציאה לחל"ת) ובתנאי שאתה עומד בכל תנאי הזכאות יש להגיש תביעה לדמי אבטלה (ניתן להגיש באופן מקוון) ולהתייצב מיידית בלשכת התעסוקה. בהתאם להחלטת הכנסת החל מ-1.7.21 תוארך הזכאות לדמי אבטלה לבני 45 פלוס שקיבלו דמי אבטלה בתקופת הקורונה ועונים על תנאי הזכאות להארכה המפורטים באתר הביטוח הלאומי.

תקופת החל"ת המזכה בדמי אבטלה:

מי שיצא לחל"ת עד 31.7.20 – 30 יום לפחות.

מי שיצא לחל"ת בין 1.8.20 ועד 30.6.21 – 14 יום לפחות

מי שיצא לחל"ת מ-1.7.21 ואילך – 30 יום לפחות.

חשוב לדעת שהזכאות לקבל דמי אבטלה ביחד עם קצבת אזרח ותיק הוארכה עד 31.12.2021. בתקופה זו דמי האבטלה לא יילקחו בחשבון ככפל קצבאות אלא כהכנסה מעבודה.

שימו לב – מי שחזר לעבודתו צריך להודיע על כך באתר הביטוח הלאומי על מנת שלא ייוצר לו חוב.

מגובה דמי אבטלה מנכים הכנסה מפנסיה והכנסה מעבודה.

מענק חזרה לעבודה - רק עד גיל 67!

ביטוח לאומי רואה חשיבות רבה בעידוד מובטלים לחזור למעגל העבודה וישלם מענקים למי שחוזר לעבוד מ-1.11.20 ועד 31.7.2021 והשכר החדש (ברוטו) שירוויחו נמוך יותר מהשכר הקודם (ברוטו) שהיה להם. ניתן לקבל את המענק אם חוזרים לעבוד אצל מעסיק חדש או אצל אותו מעסיק שהוציא אתכם לחל"ת.

המענק הוא לא חד פעמי. ניתן לקבלו במשך 4 חודשי העסקה לכל היותר החל מיום חזרה לעבודה ולכל המאוחר עד 31.10.2021. מי שהתחיל לעבוד בחודש יולי 2021 יוכל לקבל מענק למשך 3 חודשים לכל היותר.

שימו לב -מענק זה משולם רק עד גיל 67 ואינו משולם לזכאי מענק הסתגלות.

מענק הסתגלות - הוארך עד סוף ספטמבר 2021.

בעקבות החלטת הכנסת, ישולם מענק הסתגלות למשך שלושה חודשים נוספים (יולי, אוגוסט וספטמבר 2021) לבני 67 ומעלה שלא חזרו לעבודה.

תנאי הזכאות למענק:

תושב ישראל

עבדת כשכיר 3 חודשים רצופים לפחות לפני מועד הפסקת עבודה והפסקת לעבוד בין 1.3.20 – 30.6.2021.

הכנסתך מפנסיה עבודה אינה עולה על 5,000 ₪

הזכאות לקבלת המענק למשך 3 חודשים נוספים תינתן רק למי שקיבל מענק הסתגלות בחודש יוני 2021 גם אם הוא קיבל מענק חלקי.

סיעוד

מקבל גמלת סיעוד יכול לשלב בין קצבה בכסף לשירותי סיעוד. את שירותי הסיעוד מספקות חברות סיעוד. לידיעתך, בן משפחה של הזקן יכול לטפל בו ולקבל תשלום אם הוא מועסק דרך חברת סיעוד. **במקרים חריגים** בהם לא ניתן לקבל טיפול אישי בבית בשל מצוקה של הקשיש, ניתן לבקש לקבל קצבה מלאה בכסף. יש לפנות דרך אתר הביטוח הלאומי בצירוף מסמכים רפואיים או בטלפון *2637 ועו"ס מטעם הביטוח הלאומי ייצור איתך קשר.

זכאי חוק סיעוד יכולים לקבל שירותי טיפול אישי בביתם, לבקר במרכז יום, לקבל לחצן מצוקה, שירותי נביסה או מוצרי ספיגה על חשבון גמלת הסיעוד.

ברמת סיעוד 1 ניתן לקבל את כל הגמלה בכסף (1,408 ₪ / 704 ₪ למי שזכאותו לסיעוד הופחתה עקב הכנסות).

מרמת סיעוד 2 ניתן לקבל 4 שעות בכסף (819 ₪) או שליש בכסף, בכפוף לאישור עו"ס של מחלקת סיעוד.

שימו לב – מי שזכאותו הופחתה עקב הכנסות – יוכל לקבל רק 2 שעות בכסף, או שליש גמלה בכסף בכפוף לאישור עו"ס מחלקת סיעוד.

מי שמעסיק עובד צמוד 6 ימים בשבוע 12 שעות ביום יכול לקבל את כל הגמלה בכסף בתנאים הבאים:

העובד אינו בן משפחה

העובד מועסק עפ"י חוזה העסקה

במידה ומדובר בעובד זר – הזכאי צריך להיות בעל היתר העסקת עו"ז מרשות האוכלוסין וההגירה והעובד הזר צריך לשהות בישראל כחוק.

פטור מתשלום דמי ביטוח לאומי למי שמעסיק עובד זר:

מקבל גמלת סיעוד שמעסיק עו"ז – בין אם ההעסקה מתבצעת באמצעות חברת סיעוד ובין אם ההעסקה מתבצעת באופן פרטי יהיה פטור מדיווח שוטף (ותשלום) על העסקת העובד הזר אם השכר שהוא משלם באופן פרטי לעובד הזר (מעבר לשכר שמשולם לו מחברת הסיעוד או מעבר לקצבת הסיעוד שאתה מקבל מהביטוח הלאומי) הוא עד 5,500 ₪.

אם השכר שאתה משלם באופן פרטי לעובד הזר עולה על 5,500 ₪ בחודש עלייך לדווח ולשלם דמי ביטוח רק על הפרש השכר שמעל 5,500 ₪ בחודש.

שיעור דמי הביטוח – 2% מהשכר.

הפטור ניתן בתנאי שאתה משלם את השכר בהעברה בנקאית לחשבון הבנק של העובד הזר או בהמחאה ע"ש העובד הזר שמופקדת בחשבון.

בעיקר בתקופת הקורונה, אשר בה היו שינויים רבים בנושאי זכויות מומלץ להתעדכן באופן שוטף באתר האינטרנט של ביטוח לאומי: **כמו כן עומד לרשותכם מרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו *9696** שעות פעילות המרכז – ימי ראשון עד חמישי בין השעות 09.00-13.30. בשאר השעות ניתן להשאיר הודעה ונחזור אליכם. ניתן גם לפנות אלינו במייל: 9696@nioi.gov.il

מד"ל

אגף היעוץ לאזרח הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורח שלום

מנהלת אגף היעוץ לאזרח הוותיק

ולמשפחתו, ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף היעוץ לאזרח

הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עיריית בינות

אחראית תחום ההדרכה באגף היעוץ לאזרח

הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

שירלי להב פריס

מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי *9696

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,

ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

סיגלית סבטלית

כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן

רחוב חשמונאים 15, רמת גן

כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא

טל. 09-7658088

פקס. 09-7662661

gilhadash@gmail.com

קוראים יקרים,

מחשבות רבות ליוו את חברי המערכת בבחירת הנושא לגיליון זה של החגים. רעיונות שונים עלו מסיעור המוחות ולבסוף מצאנו שכולנו הסתובבנו סביב אותו נושא - ההתחדשות על גווניה השונים.

בגיליון זה בחרנו לגעת ב"התחדשות" מזוויות שונות, כדי להאיר באור אחר את התקופה המזרה הזו שנמשכת כבר שנה וחצי ומעוררת מחשבות משמעותיות על מהות החיים, העיסוקים שלנו וסדרי העדיפות שקבענו לעצמנו. מחשבות אלה צצות ועולות לאורך השנים, אך בתקופה האחרונה הן נוכחות ביתר שאת. סוגיות כמו החיבור שלנו לאנשים, תחושת השייכות שלנו למסגרות שעוטפות אותנו, הסביבה החברתית והמקצועית שמקיפה אותנו, ומה מאלה יצרנו לעצמנו מתוך בחירה ומה נקרה בדרכנו, הן רק חלק מהסוגיות שמעסיקות רבים מאיתנו. לצערנו, עדיין נשמעות באוויר אנחות רבות המעידות על תחושת הכליאה והריחוק שמביאה עלינו מגפת הקורונה.

בגיליון זה נציג נקודת מבט אחרת על התקופה המורכבת. נבקש להכתיבה כתקופת התחדשות ובחירה מחדש. נשתחרר ממחשבות "מורידות", נאמץ מחשבות "מצמיחות" ונכריז בביטחון על התקופה הזו ככזו "שיכולנו לה". נמשיך ונתחדש, נתגבש ונממש, ונעניק לתקופה זו משמעות חדשה בדרך של בדיקה מחדש של רצונותינו.

קל לזהות בעת הזו, בה נעצרה זרימת החיים המוכרת והידועה בשל סכנות המגפה, שלבחירות שלנו יש נראות, מקום וערך רב במיוחד. ואולם, דווקא בשל צמצום האפשרויות העומדות לרשותנו, הדרך לנהל את חיינו בסיפוק ושמחה היא לבחור נכון יותר. לבחור מה מתאים לנו ומה יאפשר את הביטוי העצמי שלנו באופן כן ואוטנטי. בחירה מודעת, עצמאית, מותאמת אישית, תוביל אותנו לתחושה של סיפוק ורווחה.

רק אם נעמיק ונתבונן פנימה, נכיר בעובדה שחלק נכבד מבחירותינו נעשה מתוך הצטרפות לסחף הסביבה. שאילת שאלות היא תמיד כלי מצוין לזקק רצונות ולעבד מחשבות. מתי שאלנו את עצמנו לאחרונה אם הדרך, שבה אנו הולכים והתפקידים שאנו ממלאים בחיינו ובחיי ילדינו ונכדינו, הם כולם פרי הבחירות שלנו? ואולי היינו עושים זאת אחרת אילו היינו בוחרים מחדש? האם הסביבה החברתית שלנו מספקת? האם העיסוקים שלנו ממלאים אותנו במשמעות ושמחה?

כהרגלי, אציין בגאווה את מורינו הטובים והחכמים, מתנדבי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי, הבוחרים מידי יום במעשי התנדבות ונתינה, ומעצבים את דרכם בתקופת החיים החדשה שלאחר הפרישה. המתנדבים משתפים אותנו במחשבותיהם ובמעשיהם, ואנו רואים מקרוב כיצד בחירות של נתיבי חיים, הנשענים על ערכים ומשמעות, מעניקים תחושה חדשה ומרגשת לעשייה שלהם בביתם ובסביבתם. החידוד הזה הוא דוגמה לבחירה ולהתחדשות, ועל כן, לו היה טקס חגיגי בו ניתן היה להעלות על נס את חשיבות ההתחדשות תוך הענקת "אות ההתחדשות", ללא ספק הם ראויים היו לקבלו.

ולסיום, אם נשאב לרגע השראה מהטבע המהווה עבורנו סמל בלתי מעורער ליכולתו להתחדש, הרי שבשנה החדשה שמתחילה לה כעת, נאחל לכולכם להיות חזקים כמו הטבע, להתבונן במתרחש מסביב ולבחור להתחדש.

אני מאחלת לכולנו שהשנה החדשה תהיה שנה טובה של בשורות משמחות ושנת התחדשות איתנה.

קריאה מהנה,

ורח שלום | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, הביטוח הלאומי

תתחדשו: התחדשות במערכות יחסים עם עצמנו ועם אחרים

הצעדים המעשיים ליצירת מרחב תנועה בכיוון של התחדשות בקשרים המשמעותיים לנו דרך התמודדות עם חוויות של תקיעות, שממון ושחיקה

ד"ר אלינור פרדס *

”אֵלֶּה יְהוָה יוֹמֵי הַיּוֹם פְּגָמֵי לֵיְלֵלָה, יְהוָה אֱלֹהֵי יוֹמֵי הַיּוֹם”
(לאה גולדברג)

קשרים חברתיים מייצרים עניין רב בכל גיל אך ביתר שאת בגיל מבוגר, דווקא בשל הסיכון להתמעטותם. תחום מערכות היחסים שהיה עבור רבים מאיתנו "נון אישו" במהלך החיים, נעשה מאתגר בגיל מבוגר. כיצד נוכל לפתח את שריר ההתחברות בגיל מבוגר? מה משפיע על היכולת שלנו להתייחד ולהתחבר עם אנשים? איך נצליח להכיר אנשים חדשים, לחדש קשרים שהוזנחו או אפילו לבנות זוגיות חדשה? מה מבדיל בין מי שמצליח לבין מי שלא? מהם החסמים להתחדשות ומהם מפתחות תהליכי ההתחדשות? עצם העלאת שאלות אלה וההתמודדות עמן מבשרים על תחילתו של מסע התחדשות חשוב.

מהי התחדשות?

בספרות המקצועית מדברים על שלוש נקודות מבט לגבי התחדשות:

- **התחדשות כהתעדכנות (Updating):** התחדשות מתוך פרספקטיבה זו היא היפוכה של התיישנות. מה שמתאים לנו לעבר, לא בהכרח מתאים לנו היום. על מנת להתעדכן, נחוץ מרחב שיאפשר לנו להתבונן בתוכנו וסביבתנו על מנת לזהות צרכים משתנים, ונכונות להשתחרר ממה שכבר לא מתאים לנו.
- **התחדשות כ"לידה מחדש":** התחדשות כהתעוררות או אפילו לידה מחדש. נקודת מבט זו רואה בהתחדשות סוג של טרנספורמציה. פרספקטיבה זו גם מתייחסת למחזוריות במעגלי הטבע, לתהליכי יצירה ובריאה ולהרחבת גבולות עצמנו מעבר לעצמנו.
- **התחדשות בהתמודדות עם מעבר ומשבר:** בסינית המילה

משבר בנויה משני סימנים - האחד משמעותו סכנה, והאחר - הזדמנות. מצבי מעבר ומשבר, המפירים את שיווי המשקל בחיינו, מזמינים אותנו לבחון מחדש את הנחות היסוד שלנו לגבי עצמנו ולגבי אחרים. כאשר אנחנו נמצאים במצב המשברי, נתקשה אולי לראות אותו כהזדמנות, אך במבט לאחור נוכל ללמוד על תהליכי צמיחה בעקבות ההתמודדות עם אובדן או טראומה. ההתמודדות עם רגשות מכאיבים, המלווה חוויה קשה של אובדן משמעות, יכולה להוביל לתהליך של חיפוש, התארגנות מחודשת וגילוי כוחות שלא ידענו על קיומם לולא המשבר. תהליך זה יכול גם לכלול הרחבת היכולת לקבל את ההזדקקות לאחרים, והבנה טובה יותר של הרגשות שלנו.

המשותף לנקודות המבט הוא המיקוד בחשיבות של פינוי מרחב, והמפגש עם פגיעות ורפלקציה (התבוננות) כמרכיבים חשובים בתהליכי התחדשות. משמע, הנכונות להישיר מבט אל האין, ההכרה במה שחסר לנו או במה שאבד בעולמנו, הפנימי או חיצוני, חיונית על מנת שנוכל לזהות צרכים משתנים והזדמנויות ונתיבים חדשים, וליצור תנועה מתוך מצבי תקיעות ומשבר. שלוש פרספקטיבות אלה תורמות להבנת תהליכי התחדשות עצמית ותהליכי התחדשות במישור הבין אישי ועם אחרים.

ערך ההתחדשות במישור הבין אישי

לאיכות הקשרים שלנו ישנה השפעה עמוקה על הבריאות הגופנית והנפשית שלנו. כולנו קשורים זה לזה ביחסי גומלין - במשפחה, בקהילה ובחברה. אנחנו מושפעים ומשפיעים כאחד. האנשים הנהנים ממערכות יחסים משמעותיות ומיטיבות, מדווחים על רווחה נפשית גבוהה גם בחיי היום-יום וגם בעתות משבר. מערכות היחסים שלנו תורמות לחוויית ההתחדשות העצמית ומזונות ממנה. יש לנו כרי פעולה נרחבים לבחור איך להתייחס לאחרים ביחסי חברות ומשפחה.

הלך רוח של התחדשות

כחו חדשה מהמנוח
אג ההיגלה הצאג אני חוצה
שמישו יציד אי
גגמדשי
ואני אגיד
גדה ואגמדש
אג גג המחיר
אני לא אוריד בשום מחיר
אשאי אגג גאוי
שידעו כולם כמה אני שווה
בדיוק
לא בלעך
אי אפשר להגמקח, אני אומרת
ומגבונו
זה סוף העונה
(ניצה איל)

"תתחדשי" – כמה כיף לשמוע. "ואני אגיד תודה, ואתחדש". הנוכחות המפרגנת של האדם האחר המתבונן, המשתתף והמברך, מעניקה משמעות לתהליך ההתחדשות העצמית. להלך הרוח של התחדשות נקשרים רגשות חיוביים - שמחה, פירגון והכרת תודה. החוויה הרגשית תורמת לא רק להתחדשות העצמית, כי אם גם מעמיקה את מערכות היחסים שלנו בהשפעה שהינה דו כיוונית. על מנת שאזנינו תהיינה כרויות לברכה "תתחדשי", עלינו לפתוח את ליבנו, ולאפשר לאחרים לפרגן לנו. פתיחת הלב גם תאפשר לנו להכיר תודה על הברכה. לאופן בו אנו מסתכלים על עצמנו ועל החיים, ומכירים בחוויות הפנימיות שלנו, יש השפעה גם על התגובות של האחרים סביבנו לניסיונות לשינוי. ניצה אייל בהתייחסותה לשיר ולחוויית ההתחדשות ב"סוף העונה", מזכירה לנו שיש גם מחיר להתחדשות. זו לא מגיעה בהכרח בקלילות, כי אם יש להשקיע בה. יש חשיבות להתכווננות. במהלך השנים למדתי רבות מהפסיכולוגית, החוקרת והסופרת ניצה אייל ז"ל, שהניחה את ארבעת עקרונות היסוד (סקרנות, פליאה, חוויה וציפייה) המרכיבים את הלך הרוח של ההתחדשות, והיוותה עצמה מקור השראה ומודל להתחדשות מתמדת.

חסמים בפני התחדשות

קיימים לא מעט קשיים המונעים מאנשים לחדש ולהתחדש במערכות יחסים. ציפיות לא מציאותיות, פחדים ואמונות

שגויות לגבי תהליכי שינוי, הם חלק מרשימת חסמים ארוכה. היכולת לזהות את החסמים, להכיר בהם ולהתמודד עמם "תוך כדי תנועה", היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההתחדשות. חסמים רווחים שחשוב להכיר בהם כוללים:

- **"אין לי כוח"** - חוסר אנרגיה ועייפות יכולים להביא להימנעות ולהיצמדות למוכר. העייפות יכולה לנבוע מסיבות בריאותיות, אך לעיתים גם משחיקה נפשית והשקעת אנרגיה רבה בבלימת רגשות, כגון כעס או אשמה. "אחכה עד שארגיש טוב יותר" אומרים אנשים ורבים מהם עדיין מחכים. כושר נפשי, כמו כושר גופני, אפשר לפתח. הכושר מושג במאמץ ולא במנוחה (יהיה לי כוח אם אתאמץ). נדרשת "אנרגיית התנועה" ראשונית לתהליך. בגיל מבוגר אין זה קל, או מובן מאליו לגייס אנרגיה זו ולצאת מאזור הנוחות.
- **"אין לי סבלנות"** – במילה "סבלנות" מקופלת המילה "סבל". על ידי התעניינות באחרים, ניתן לפתוח מרחב לתנועה לדבר שהוא מעבר לעצמנו. מדובר בתהליך הדרגתי, אך עבור אנשים לא מעטים, הסבל הכרוך בכך הוא כבד מדי. לעיתים אף קשה לנו להיות סבלנים לעצמנו ("אני חייב שמשהו חדש יקרה כבר"). חשוב לזכור, לתהליכי התחדשות יש דרך משלהם להתהוות. לעיתים דווקא ברגע הייאוש, מתחיל משהו לזוז מבפנים.
- **"אין לי זמן"** - חיי היום יום שלנו מציפים אותנו בעיסוקים ובמחויבויות רבות. בשגרה היום-יומית קל לשכוח את מה שחשוב לנו יותר מכל. אנחנו זקוקים לזמן פנוי כדי לשוטט קצת ולהתנסות בחוויות שלא התנסינו בהן קודם. החיפוש הוא חלק מתהליך ההתחדשות.
- **הפחד מן הבלתי נודע** לעיתים מונע מאנשים לעזוב את "חוף המבטחים", להיות ספונטניים ולנצל הזדמנויות להיפגש עם אנשים, ובכך הם מונעים מעצמם תהליכי התחדשות והזדמנות להיפגש עם חלקים שלא הכירו בעצמם. הבלבול המתעורר במצבי מעבר הוא לא "בעיה" כי אם תגובה טבעית. הלך הרוח של סקרנות ופליאה הינו חלק ממה שמעורר אותנו להתחדשות. מסע ההתחדשות הוא לעולם מפתיע.

יש עדויות רבות להתחדשות שמקורה, למשל, במעורבות בפעילות התנדבותית וקהילתית, המאפשרת לנו להעניק מעצמנו



ולהרגיש חלק ממה שמועבר לעצמנו, ולהנות מתהליך שמרחיב אותנו, לא פחות מכפי שהוא תורם לאחרים

• **"אחרים בגילי לא מתנהגים כך"** - כולנו מושפעים מהדעות הרווחות של הסביבה ושל העצמי לגבי "מה מתאים ומה לא מתאים לגיל". אנשים נמנעים ומפסיקים להתאמץ ליצור קשרים חדשים מתוך תפיסה שזה "מאוחר מדי".

חשוב להבין שההתחדשות המשמעותית ביותר נמצאת לעיתים דווקא בפרטים הקטנים, באינטראקציות שוטפות עם אנשים הסובבים אותנו במציאות היום-יומית. פעמים רבות מדי אנו לוקחים את הקיים כמובן מאליו ועסוקים בהתנהלות "על הטייס האוטומטי". בתהליך ההתחדשות עשו תיאום ציפיות עם עצמכם - התחדשות לא צריכה להיות דווקא "וואו!", מספיק שתהא טובה דיה (Good enough) כדי להעניק לכם תחושת רווחה. התהליך הוא החשוב. הנכונות לצאת לדרך. במסע ייתכנו גלים, חופים, שקט וגם סופה, אך מ"אלפי דברים יפים/ההפְּלָגָה יפה." (לאה גולדברג)

נכל שאנו מרוכזים פחות בעצמנו בלבד, כך מתרחבים אופקי עולמנו, ואנחנו פתוחים יותר להתחדשות



קבלה של פגיעות כתנאי להתחדשות

*כֵּלְכֵּל הַכֹּהֵן גְּאוֹרָה
עַל הַמְּאֻמָּה
וְעַל הַדַּעַג טוֹב וְעַד
הַסַּבָּל עַל כְּאוֹר
שֶׁהֵאֵלֶּרֶת בַּחַיִּים
הַפְּטִי, הַסּוֹלֵם, הַמַּעֲדִיר
(נעמי שמר)*

יש שאנו מתגוננים מפני הפגיעות הטמונה בקיומנו האנושי ומפני הקושי שלנו להתמודד עם הערבוביה המתעוררת בעולמנו הפנימי שיש בו שינויים ומעברים. תפיסת הפגיעות כמשותפת ומחברת בין כל בני האנוש, מהווה צעד חשוב בהשתחררות מהחסמים להתחדשות. תכנית מ.ג.ן (מודעות. גוף. נפש) היא תכנית שפותחה במקורה כתכנית למניעת שחיקה בקרב צוותים בתחום של בריאות, בריאות נפש ורווחה. ואולם, בשנים האחרונות נערכו התאמות של התכנית לגילאי +65. אחת החוליות של התכנית מצביעה על שלושה מפתחות להתחדשות שראוי לאמץ:

מודעות קשובה AWARENESS

- אנחנו מוזמנים לשאול את עצמנו: למה אנו זקוקים?
- מה אנו מסוגלים? מה היכולות שלנו? מה המגבלות שלנו?

- מה אנחנו מרגישים? חשוב לתת מקום גם לרגשות החיוביים וגם לרגשות השליליים המתעוררים בתהליך. לרגשות תפקיד חשוב כמדריך פנימי ואף כמנוע לשינוי.

איזונים BALANCE

היכולת להסתגל למציאות משתנה דורשת מאיתנו חתירה לאיזונים:

- איזון בין מנוחה ועשייה.
- איזון בין יחד ולחוד.
- איזון בין חדש לישן.

לעיתים נפער פער בין הרצונות שלנו לבין הגוף האנושי שלנו, שזקוק למנוחה, זמן וקצב אחר ממה שאנו "מתכננים". לעיתים תוך תהליך ההתחדשות מתעצם הגעגוע למה שהיה, מתעוררות כמיהות למה ש"יכול היה להיות" ומתחדדת המודעות לפערים בין רצוי למצוי. בעצם ההתמודדות עם ה"ערבוביה" והפערים האלה, טמון פוטנציאל ליצירת רווחה. חשוב שנהיה קשובים לקצב שלנו, ולקצב של אלה שבסביבתנו. חווית האיזון היא שונה עבור אנשים שונים, ואפילו אצל אותו אדם בתקופות שונות של חייו. אין טעם לצפות להרמוניה או ל"איזון מושלם". המפתח הוא בקצב ובמינון. אין כאן קסמים. במציאות של החיים זה לוקח זמן. החיים הם חוכמה של שיווי משקל, כלשונו של ד"ר סוס.

מחברות - CONNECTION

התחדשות במערכות היחסים שלנו מחייבת חיזוק העוגנים הקיימים. זה כולל את טיפוח מערכות היחסים הקיימות, חיבור לערכים, למורשת, לטבע, למעגל הזמן ולכל מה שמעניק לנו חוויית שייכות ומשמעות. "ספירת המלאי", הכוללת את זיהוי הצרכים, היכולות והרגשות שלנו, (ראשית תיבות של צ.י.ה.) מאפשרת לנו להבין טוב יותר מהן האיכויות של מערכות היחסים שאנו זקוקים להן, ולפנות לגיוס השותפים לדרך.

*"עַל הַמְּמַוָּת הַזָּאֵן: אֶיִלֵּךְ, אֶחֱזֶלְךָ, אֶיִלְשֶׁיךָ,
אֶיִלְחֶלְךָ, אֶיִלְחֶלְךָ"
(לאה גולדברג)*

הנכונות להיכשל ולהתמודד עם אכזבות היא חלק חשוב המקדם את תהליך ההתחדשות. לעיתים נכונות זו, היא התחדשות בפני עצמה. לעיתים יד מושטת לא פוגשת יד אחות. אנשים יאכזבו אותנו ולא יעמדו בציפיות שלנו. אחרים אולי יפתיעו לטובה בנכונותם להיענות להזמנה שלנו. אם אנשים לא מעוניינים בקשר, חשוב לדעת לקבל את התשובה שלהם כפי שהיא. ייתכן שיש להם מחויבויות אחרות או סיבות אחרות שאין אנו מודעים אליהן. הפער בין רצוי ומצוי הוא בלתי נמנע והמתח המתעורר מפער זה יכול להיות מנוע להתחדשות.

התחדשות במערכות יחסים קיימות

לאיכות הקשר שלנו עם אחרים המשמעותיים בחיינו יש השפעה על היוזמה והמוטיבציה להתחדשות, ועל היכולת שלנו לווסת את הרגשות העולים תוך כדי תהליך ההתחדשות.

הקשר הזוגי

זוגות שמדווחים על רמה גבוהה של שביעות רצון מנישואיהם נוטים להשקיע הרבה יותר בפעילויות משותפות. בילוי מענג בפעילויות פנאי משותפות, ובפרט כשיש שיח פתוח וסביב בחירת פעילויות אלה, מחזק את הזוגיות ותורם לשביעות הרצון של בני הזוג מהקשר. כך נוצרת ספירלה חיובית המטעינה את בני הזוג, ואת הזוגיות עצמה, באנרגיית חיים. בילוי משותף מספק לא רק הנאה והעברת זמן, אלא גם תוכן ומשמעות, נושאים לשיחה ודרך נוספת להתוודע אל עולמו של השותף לקשר. הדבר מאפשר לנו לגלות את עצמנו, ואת עולמנו כל פעם מחדש. קיומו של הבסיס הבטוח מרחיב את הסיכויים שכל אחד מהשותפים לקשר יוכל להתנסות בחוויות של התחדשות בתמיכתו של האחר, גם כשיש ירידה גופנית או קוגניטיבית. איילה מלאך - פיינס בספרה "על שחיקה באהבה ובחיי הנישואין - גורמים ודרכי התמודדות" (הוצאת צ'רוקיבר) מדברת על האיזון בין "שורשים" ו"כנפיים" במערכות היחסים שלנו. החתירה לאיזון זה, אפילו אם היא מושגת בצורה זמנית בלבד, מעניקה משמעות ומעמיקה את היחסים. "כנפיים" מייצגות צמיחה, חופש, הגשמה ויצירתיות. "שורשים" מייצגים בטחון, אמון, עומק. ה"כנפיים" עוזרות לאנשים להתגבר על הפחד שהם חשים מפני המוות. "שורשים" עוזרים להם להתגבר על הפחד שהם חשים מפני החיים. ללא "שורשים", ה"כנפיים" עשויות להוביל אנשים למרחבים בהם ירגישו את בדידותם המוחלטת ואת חוסר האונים הסופי בידיעה שהם לבדם. ללא "כנפיים", ה"שורשים" עשוים להוביל אנשים לאיבוד ישותם הייחודית, לאבדן העצמיות ולהיבלעות באדם האחר. הפחד מהבדידות והפחד מההתמזגות מאזנים זה את זה במערכות יחסים מטיבות.

קשרים חברתיים

אנשים שונים זה מזה בצרכים שלהם מקשרים חברתיים, בסוג הקשרים שהם זקוקים לו, ובאופן בו הם מגדירים "חברות". אנשים מצפים מחברים שיעניקו להם מזמנם וממאמציהם, אך רבים כוללים בהגדרה של "חברים טובים" גם אנשים שלא פגשו זמן. לא פשוט לשלב בין המחויבויות, אך הסיכוי להתחדשות במערכת היחסים עולה ככל שמדברים בגילוי לב על הרגשות ומגשרים על אי הבנות. התקשורת הפתוחה מאפשרת ניהול זמן מיטיב ותורמת לחתירה ולאיזונים בין ה"יחד" וה"לחוד", ובין מחויבות לבין חופש, מנוחה ועשייה. תקשורת פתוחה תטיב גם עם קשרים חדשים המתפתחים

בין אנשים שמתעניינים באותם תחומים או שיש להם תחביב משותף שחשוב להם כמו טיולי טבע, בישול ואפייה, סיורי מוזיאונים או מוסיקה. בשונה מהמשפט בשיר הידוע "לא חשוב לא חשוב לאן נלך, לא חשוב מה נעשה. העיקר שנעשה זאת רק ביחד זו עם זה" (מילים: אילן גולדהירש), לאופי הפעילות יש משמעות, אך המפתח העיקרי הוא קיומו של שיח כן ופתוח על מה ואיך עושים, וקבלה של הבדלים בין אישיים. לעיתים, החוויות המשמעותיות ביותר מתרחשות דווקא בהפסקות בפעילות או בין המפגשים, בין אם בחוגים או במסגרות אחרות. החוויות המשמעותיות ביותר הן אלה הגורמות לנו להרגיש מעורבים ומחוברים. רצון לתת ולקבל והאיזון ביניהם משתנים במרוצת החיים. יש עדויות רבות להתחדשות שמקורה, למשל, במעורבות בפעילות התנדבותית וקהילתית, המאפשרת לנו להעניק מעצמנו ולהרגיש חלק ממהו שמעבר לעצמנו, ולהנות מתהליך שמרחיב אותנו, לא פחות מכפי שהוא תורם לאחרים.

קשר בין דורי - סבים וסבתות, נכדים ונכדות

התקשורת סביב בחירת הפעילות המשותפת חשובה גם לפתיחת מרחבים חדשים במערכות היחסים בין סבים לנכדים. גם בקשר הבין דורי נוכחות שלוש נקודות המבט של ההתחדשות - התעדנות (באוצר מילים, התוודעות למשחקים וכיו"ב), התעוררות ולידה מחדש ("כשנולד נכד, נולדת סבתא"), וטרנספורמציה הכוללת מתוך מצב משברי (למשל, פתרונות יצירתיים לתקשורת הכוללים מתוך קשיי ניידות עקב מצב רפואי, או אפיקים חדשים שנפתחו בימי סגר עקב מגפת הקורונה כדי לגשר על הריחוק עקב בידוד חברתי). בקשר הבין דורי טמון פוטנציאל רב ערך להתנעת אנרגיה ולמוטיבציה לתהליכי התחדשות, אך קשר זה מחייב גם התחשבות במקצבים השונים, על מנת להגיע לסנכרון בין עצמנו לבין אחרים, כפי ששר יהורם גאון לנכדתו בשיר "אם רק תסכימי" (מילים: עדית פאנק; לחן-עידן רייכל):

*מישהו מוכן אנוע בשבילך אס רק ססכימי
מה שלא יקרה יהיה אך טוב יוגר
מישהו מוכן אכבר אצריך אס רק ססכימי
אס רק גפסיקי אמהר*

התחדשות במערכת היחסים עם עצמנו

*וְכַל הַנְּשָׂן רָצִים, עֲלֵיחֵים הָאוֹרְךָ וְעֵשֶׂה אֵל יְיָדְוֵיךָ פְּדֵי אֶתְּפֵיךָ
מֵעַם דְּבָרִים, שֶׁהֵאֵלְךָ אֶתְּפֵיךָ אֶתְּפֵיךָ אֶתְּפֵיךָ... (יהודה עמיחי)*

מי שאנחנו כעת מתכתב תמיד עם זיכרונות ילדות ועם "גרסאות קודמות" מתקופות אחרות בחיינו. אנחנו יכולים למצוא מחדש את הדרך לזיכרונות ולייבא מן העבר אוצרות נשכחים שישמשו עבורנו כגורם מניע לתהליכי התחדשות בהווה.

המשך בעמוד 9 <<<

פותרים דלת להתחדשות

ביטויי התחדשות בגיל מבוגר, כפי שהם מופיעים אצל שני משוררים

ד"ר מירי ורון *

המושג "חדש" נוטה להתפרש כזר לגיל מבוגר. כינויי ה"ישן", ה"ותיק" ש"אבד עליו הכלח", מוכרים ונתפסים כשייכים לתקופה הזו של החיים. כדי לפרוץ את מחסום ההתבוננות המסורתית הזאת נדרשת פעולה. כלומר יוזמה, רצון, געגוע, שאינם יורדים מהמסך בתואנה ש"זה לא לגילי", "אין לי סיכוי" "הניסיון מלמד ש..."

התחדשות קורית כאשר איננו נכנעים למישור הוויתור הגדול. קל ללכת בו, אבל גם עצוב ומייגע.

אהרן שבתאי

לספרו האחרון עד כה קרא המשורר והמתרגם אהרן שבתאי "פתחתי דלת ועמדת שם" (הוצ' עם עובד, 2019).

אלמלא פתח את הדלת לא היה קורה דבר. ל"פתיחת דלת" יש מרחב מחיה מוכר: הפותח מייצר מהלך של התגברות על מכשול - בלעדיו לא היו נפתחות הדלתות.

כלומר, פותח הדלת הוא אקטיבי; והנה התוצאה: את עמדת שם. החידוש, השינוי, האהבה שהופיעה על סף דלתו, אבל לא הייתה מתקיימת אלמלא הוא פתח לה את הדלת.

פגמתי דאג, ולמדתי ש
אחרי שאויסי שנה, באמצע החיים,
איך בא והודיע אך שהוא במר
במישהי אחת אכא המצרכים
יש ערך יחסי בגנדיה המסמך.

הנס כר המצא החליף את הצהר
בעד סוס שאליו ויגר גמול פנה.
לא מיטל צהר קשה אדחוק, וכילע
הוא לא אכיל. הכול נגן אהמה,
אחרי כן הוא החליף את האקנים,
וכשהשירך אונן נשם אומה.
אני כמותו, אך בדרכך הפוכה

האכתי את הכרנו בשנת השמיני,
עד שמצאתי את מה שאמר עס:
פגמתי דאג, ולמדתי ש, זהה.

הדובר הלך בדרך הפוכה למי שהמיר כל חייו את מה שהיה שלו - במשהו אחר. הוא מצא את המקור, את הטוב הראשוני, שלא זכה שיראו אותו, אלא הוחלף "כמו מעיל של גשם בתחנה", כמו שאומר עמיחי...

פתיחת הדלת של הנפש לראות מה שחלף על פניו, בראייה מחודשת, הביאה לו גאולה.

רחל חלפי

רחל חלפי, משוררת ידועה, מוערכת ופורה מאד, ממשיכה להתחדש גם בגיל השלישי. לפני כשנתיים הוציאה ספר שירה חדש: "קרקס", הוצאת הקיבוץ המאוחד 2019.

העולם המוכר, זה ההולך ומתכנס לתוך עברו, זיכרונותיו, מכתביו הדוהים צר לנשמת המשוררת, והיא בונה ספר שירים שלם השייך לעולם זה, רווי פעולה, חדש בשבילה מבחינת זווית הראייה של כל אחד ממרכיביו. היא מאפשרת לדרי העולם הזה לחשוף את סודותיהם בלי "פזזה של משוררים", כי הרי "גופם הוא השיר"...

הגאולה, או ההצלה כפי שמכנה זאת רחל חלפי, היא בעצם ההתקרבות אל השומע:

"מבאי רש הציאה - הם שיבאון אג הנפילה
sk גנו אנו, גנו קצת רש ביטחון!
הציאו! הציאו אג הקרקס שלנו!"

בהיכנסה אל סיפורו של כל אחד מבאי עולם הקרקס מוצאת הדוברת בשיר חידוש, משום שהיא בונה את זווית ראיית העולם שלו, בעודה לובשת את דמותו, כמו שמתחפשים בקרקס, ומדברת בגוף ראשון מתוך נשמת הדמות.

העולם הקרקסי החדש נושם מתוך לימוד ותהייה - איך מרגישה נערת גומי, איך מרגיש ילד קרקס, והמשוררת, הנאלצת להתנצל

על כך שהיא "יורדת" לעיסוק במקום שאיננו "מתאים" לה, בוחרת להמשיך ולהעמיק לתוך עולם חדש ומפתיע.

המצויאות שלו קרקסית, אבל אינה שונה מן המציאות שמחוצה לו:

בואנו - גמ, הסי, גמ אג -
גאוייט מניקה
עצום
מלא
אגהוס רבה
ועוד
גהוס רבה
גאוייט
על
קוי
דקיק
מדק.

*ד"ר מירי ורון, סופרת ומרצה לספרות, בת כפר ביל"ו.

המשך מעמוד 7 <<<

האיזון בין חדש לישן חשוב גם כאן. מכירים את המשפט - "זה לא אני" או "זה ממש אני"? המשפט נאמר לרוב בהקשר לבגד מסוים. כמה היאחזות יש במשפט כזה. כאילו יש "אני" מוצק וקבוע שלא יכול להשתנות. האם נעז לאתגר את עצמנו בבחירות אחרות מהרגיל? כדי להתחדש עלינו לבחון מחדש את ההנחה המוצקה "זה מי שאני ואני לא אשתנה". וכמו שאנחנו מציעים לילד קטן שאומר שהוא לא אוהב מזון מסוים ולכן לא אוכל - "לפחות תטעם ורק אז תחליט אם אתה אוהב", גם בגיל המבוגר חשוב ליישם "טעימות" קטנות כאלה על עצמנו. זו הזדמנות למצוא את הקול הייחודי שלנו, להשתחרר (עד כמה שמאפשרים הגוף והנסיבות) מציפיות ולחצים חיצוניים, לנוע בקצב שלנו ולהתוודע לפניה הרבות של הנפש.

לסיכום, מתחילים עכשיו!

ככל שאנו מרוכזים פחות בעצמנו בלבד, כך מתרחבים אופקי עולמנו, ואנחנו פתוחים יותר להתחדשות. דרך מפגשים עם אחרים אנחנו יכולים לבחון מחדש את התבניות של "מי אני?",

גם הגילוי הזה קרה בזכות ההתחדשות - הגלישה לעולם לא מוכר, הלמידה של מהותו והגילוי שהוא בן דמותו של העולם שמחוצה לו. כל המסע הזה הגיע בזכות הצורך להגיע אל העולם האחר, להתחדש ולהמריא כמו "הזוג על הטרפז המסתחרר".

התחדשות היא גם נדידה אל הלא מוכר, כדי לשוב ולגלות בצבעים אחרים את מה שידענו מראש. האילתור על הנושא הוא התערבות אישית והשמעת הפרוש האישי שלנו על המתרחש. כמוהו כפתיחת דלת אל ה"זהב" שנמצא שם וממתין.

"איך אני רואה את עצמי?", "עד כמה באמת חשוב לי שאחרים יתייחסו אלי בדך מסוימת?". דרך עיניים אחרות שמאירות לנו מקומות בעצמנו שאנו לא מודעים אליהם, אנחנו מוזמנים להתבוננות מחודשת במקומות שאנחנו לוקחים כמובן מאליו. אנחנו יכולים לחדש לעצמנו, ולאפשר לאחרים לחדש לנו. לגלות בצורה חדשה את עצמנו, ולאפשר לאחרים לגלות את עצמם דרכנו. שעון החול, שעון החיים מאותת לנו ע-כ-ש-ו. תתחדשו!

כמסע שלא נעמד
בין שדוג הצל ושדוג האור
יש נגיב שלא עבר
ולגמור
שעון החול, שעון חיך
מאוגר אך עשיו
(התחדשות/נעמי שמר)

* ד"ר אלינער פרדס, פסיכולוגית קלינית מומחית, מרצה ומדריכה בפסיכותרפיה במרכז הבינתחומי בהרצליה

Life style בגיל השלישי

המעבר לדירה חדשה או משופצת הינו זמן נפלא להתחדשות, לעשיית סדר, למיון, למסירה של חפצים מיותרים, ולחשיבה מה נכון לנו עכשיו

דנית שנהב *

התחדשות בגיל השלישי היא אפשרית, נחוצה ואפילו חיונית. סביבת המגורים כאחד התחומים המשמעותיים ביותר בחיינו של אדם, מאפשרת אף היא הזדמנות להתחדשות ולהתאמה לצרכי הגיל ולתקופת החיים בה האדם נמצא. התחדשות ותשומת לב לסביבת המגורים ולדירת המגורים האישית, בפרק החיים של בני גיל השלישי - חשובה שבעתים.

מהן התועלות בהתחדשות זו? ומה צריך לקחת בחשבון בעת תכנון דירה חדשה לאנשים בגיל השלישי?

השפעות עולמיות

המושג הרווח היום בעולם בהקשר של בחירת שכונת המגורים הוא - ערים "ידידותיות גיל". ערים, אשר חרטו על דיגלן להנגיש את העיר על כל פעילותיה לכל התושבים בעיר, במיוחד לאלו שחייבים התאמה אישית למגבלותיהם. מודל זה מתבסס על המושג "תכנון אוניברסלי", אשר מהווה מפת דרכים תכנונית שאומצה במדינות רבות כהנחיה גורפת ומחייבת ליזמים הבונים דירות למגורים.

מושג זה, שנטבע על ידי האדריכל רונלד מייס (Ronald L. Mace), מתייחס לתפיסה המציגה תכנון רחב ספקטרום המתאים למגוון נרחב של משתמשים, כולל מבוגרים ומוגבלים. תנועת התכנון האוניברסלי קיבלה תפקיד קריטי של תמיכה בתכנון עבור כל אלה אשר הינם בהווה או יהיו בעתיד בעלי צרכים בהתאם למגבלות הפיזיות או המנטליות שלהם. מדינות רבות אימצו את עקרונות התכנון האוניברסלי, כל אחת תחת כותרת אחרת: בכלל אירופה - דיור לחיים (lifetime housing), בארה"ב - דיור לטווח החיים (lifespan housing), בקנדה - דיור גמיש (flex housing). הולנד הייתה הראשונה באירופה בהצגת עקרונות התכנון האוניברסלי כסטנדרט של דיור. קיימת חשיבות לתפיסה של התבגרות מוצלחת ככל שהדמוגרפיה המודרנית נוטה לכיוון של רוב מבוגר בחברה. הסביבה הבנויה יכולה ליצור הזדמנויות או מגבלות למעורבות האוכלוסייה המבוגרת בפעילות יצרנית וחברתית. תכנון אוניברסלי של מרחבים וחללים מאפשר נגישות ושימוש על ידי ספקטרום רחב של אנשים ללא צורך בהתאמה ספציפית. לפיכך תכנון

אוניברסלי מאפשר לאוכלוסייה מבוגרת השתתפות ללא סטיגמה הנוצרת כתוצאה מהתאמות מיוחדות עבורם.

שינוי והתחדשות בהתאמה אישית

באופן טבעי רובנו חוששים משינויים, וחששות אלה אף מתגברים עם השנים. שינוי סביבת המגורים הינו אחד מהשינויים המהותיים והמשמעותיים, וההחלטה לעזוב או לבצע שינוי כזה ביום אחד אינה קלה. במשך שנים אנחנו משקיעים תשומת לב רבה בעיצוב הבית, אוספים חפצים בעלי משמעות עבורנו ומטביעים את חותמנו בכל פינה.

שינוי מקום המגורים אינו פיזי בלבד - מדובר במרחב הפרטי, האישי, בתחושה הנעימה של הבית, המקום המוכר בו אנחנו מרגישים בנוח. אולם, אפשר לראות בשינוי גם הזדמנות, הזדמנות לחידוש ולריענון, הזדמנות להגשים חלומות שעדיין לא מאוחר לממש, הזדמנות לעצב את הבית כמו שאף פעם לא יכולנו, כי לא היו לנו זמן ופניות לכך.

חשוב לציין, ניתן לעשות שינוי ללא הוצאות גדולות, מאחר שבדרך כלל המעבר בגיל הזה הוא לדירה קטנה יותר מדירת המקור. הסתכלות חיובית על מהלך זה מצד האדם המבוגר תסלול את הדרך להתחדשות מוצלחת. בנוסף לכך, חשוב לזכור, שלתכנון מחדש של הדירה הפרטית בגיל המבוגר או מעבר למקום התואם את הרצון והצרכים האישיים, נודעת השפעה על תוחלת החיים של בני הגיל השלישי.

השינוי יכול להתבצע בליווי בני המשפחה שמכירים היטב את ההורים ובליווי איש מקצוע רלוונטי שמכיר וקשוב לצרכים של הגיל. כך, למשל, בנוסף לתפקידו כמתכנן, אדריכל המלווה אדם בבחירתו לשנות או לעצב מחדש את סביבת מגוריו, צריך לגלות רגישות לקושי הנפשי ולתחושותיו של האדם המבוגר, להתחשב בצרכיו האינדיבידואליים ולהיות מודע להם.

בגיל השלישי, אין עוד צורך בבית גדול עם חדרים וחדרי רחצה מרובים, ארונות עמוסים בציוד, שהצטברו במשך השנים, ערמות ספרים ומחסנים מלאים. מספיקה ואף רצויה דירה קטנה יותר, חמימה ונעימה, המתוכננת בצורה פונקציונלית, מעוצבת ורעננה ומתאימה לצורכי הגיל.

מספר חלופות עומדות בפני אדם העומד לקראת שינוי כזה, כל אחד לפי העדפותיו והיכולת הכלכלית שלו:

1. שיפוץ והתאמת הדירה הקיימת.
2. רכישת דירה חדשה והתאמתה לצרכיו.
3. מעבר לדירור מוגן** ועיצוב הדירה לטעמו.

לשיפוץ הדירה הקיימת יתרונות הנובעים מכך שהאדם רגיל לדירה ולסביבת המגורים, לשכנים, למרכזי הקניות הקרובים ולשאר השירותים. מהצד השני, מדובר בדרך כלל בדירה גדולה שהתאימה לשלב גידול הילדים, אך כיום לאחר שעזבו את הקו, היא גדולה משמעותית לצרכיו של התושב המבוגר. חשוב גם להתאים את הדירה ולהנגישיה למצבי תפקוד משתנים בעת זיקנה.

מעבר לדירה חדשה משלב בחובו קושי רגשי-מנטלי של סיום וסיכום תקופה, מלאת זיכרונות חיים שנצברו, אך מאפשר לתכנן מראש את התאמתה של הדירה לשלב החיים העתידי לבוא. בנוסף להתאמת הבית מבחינת הגודל ותכונות הדירה, המעבר לדירה חדשה מאפשר מגורים בקרבת הילדים והנכדים ושמירה על קשר נוח וזמין עם המשפחה.

בחלופה זו של מעבר לדירה חדשה מומלץ לבחור מיקום של סביבה "מעורבת שימושים" - משמע, חלק מתכנון אורבני מודרני המתאפיין בעירוב של שימושי מגורים, מסחר, מרכזים קהילתיים, מתחמי עבודה ומוסדות חינוך, תרבות, ובריאות הנמצאים זה לצד זה. תכנון כזה מאפשר לדיירים לגור במבנה שהוא מותאם לצרכיהם ובמקביל מאפשר אורח חיים פעיל ועצמאי.

מעבר לדירור מוגן** מוסיף רובד שלא קיים במגורים בעיר והוא מוגנות רפואית, חשיפה לחיי חברה, תרבות וספורט עשירים ואינטראקציה אנושית רבה. הדייר מקבל אפשרות להשתמש לא רק בדירה מותאמת אישית, אלא בפונקציות ציבוריות רבות, אשר מהוות חלק מה"בית" שבו הוא גר, כגון: חדרי חוגים, ספרייה, בריכת שחיה, מועדון כושר, קפיטריה וכדומה.

בשלוש האפשרויות שנדונו - שיפוץ דירה קיימת, מעבר לדירה חדשה ומעבר לדירור מוגן חשוב לתכנן את הדירה כך שתהיה בה אווירה נינוחה ותחושה נעימה, עם אוורור ותאורה טבעיים וכיווני אוויר על פי העדפות אישיות.

ניתן לעשות שינוי ללא הוצאות גדולות, מאחר שבדרך כלל המעבר בגיל הזה הוא לדירה קטנה יותר מדירת המקור

לסביבה הפיסית המטופחת השפעה חיובית על נפש האדם. המעבר לדירה חדשה או משופצת הוא גם הזדמנות נפלאה להתחדשות, לעשיית סדר, למיון, למסירה של חפצים מיותרים, ולחשיבה מה נכון לנו עכשיו. הנאה מיוחדת טמונה בהענקת חפצים ומזכרות בעלי ערך לבני המשפחה והחברים.

אפשר לראות בשינוי גם הזדמנות, הזדמנות לחידוש ולריענון, הזדמנות להגשים חלומות שעדיין לא מאוחר לממש, הזדמנות לעצב את הבית כמו שאף פעם לא יכולנו, כי לא היו לנו זמן ופניות לכך

סיפור משפחתי

ובנימה אישית, אמא שלי נפטרה לפני כשנה. אבא מצא עצמו לבד בבית גדול ומטופח, אך בבדידות ובריחוק מאיתנו הילדים. לאחרונה, אבא עבר לדירה קטנה ומקסימה בדירור מוגן לידנו. מצאנו את עצמנו, שלושת הילדים ואבא, במשך מספר שבתות, ממיינים ועוברים על מסמכים ותמונות שנאספו לאורך השנים. צוחקים ודומעים מזיכרונות נשכחים וסיפורים יקרי ערך. חוויה לא רגילה. החוויה הזו שהייתה לא קלה, הייתה גם מגבשת ומעצימה.

לדירה החדשה העברנו חלק קטן ונבחר מהתמונות, הכלים וחפצי האומנות המקסימים של הוריי, ואת השאר, אבא שמח לחלק לילדים ולנכדים וכולם יצאו נשכרים.

כניסה לגיל השלישי, היא כניסה לתקופת חיים חדשה. ההבנה שמדובר בשלב חדש בחיים, בדגש על המילה חדש, מצריך אותנו להיערך לשלב זה ולהינות מתהליך התכנון והעשייה. זה הזמן לעשות בנחת דברים שלא היה לנו זמן לעסוק בהם בשלבים הקודמים של החיים. זהו זמן של פינוי משאבים והתמקדות בעצמנו. גיל של התמקדות בעיקר, בתכנון נעים ונוח של המשך החיים ושל מה שרצינו לעשות ולא הספקנו.

לסיכום, השמרנות המאפיינת את בני הגיל השלישי לארגן ולעצב את הדירה הקיימת מחדש בהלימה לצרכים המשתנים או לעזוב לדירה חדשה בעיר או בדירור מוגן, מקשים על המהלך ולעיתים אף מסכלים אותו. אדם מבוגר שמחליט לבצע את המהלך ורואה בשינוי ובהתחדשות הזדמנות, יוצא נשכר הן בחיי היום יום שלו והן בקשר שלו לבני המשפחה, ובהגברת הבטיחות והבריאות. עצם ההתחדשות מביאה פריחה מחודשת וסיפוק רב לאדם ולסובבים אותו.

** דיור מוגן הוא שם מודרני לבית אבות וניתן למצוא בתי דיור מוגן ברחבי הארץ, ברמות שונות ובמגוון רחב של מחירים.

להזדקן ולא להצטער - להעז לגלות עולם חדש מופלא בזיקנה

**לאדם יש השפעה לא מועטה על תהליכי ההזדקנות שלו,
ולא פחות מכך על הזיקנה עצמה. הכל מתחיל מבחירה.**

ד"ר דניאלה איזנברג-שפרן *

"אֵלֶּיךָ, יְיָ אֱלֹהֵינוּ; וְעַל אֶלְפֵינוּ-חַפְּזוֹ, מִמַּה הַשְׁמַיִם..."
(קהלת ג', פסוקים א'-ב')

במקביל, מחקר עדכני שפורסם בכתב עת בינלאומי יוקרתי הראה שלמידת מיומנויות, שעד כה נחשבה לתהליך שנפגע משמעותית בזיקנה, היא אפשרית ומוצלחת גם בקרב זקנים, תוך מתן זמן ודגשים מתאימים.

אז כאשר מגיע הזמן, ואפשר להתמקד בטיפוח העצמי, להשקיע באיכות החיים הפרטית שלי, חשוב לעשות זאת. המחקר מראה שחשוב לעשות זאת יחד, לא לבד, בתוך הקשר חברתי או קבוצת עמיתים.

הכול מתחיל מבחירה.

התחייבות עצמית לפעולה

שנים התייחסו להזדקנות כמצב רפואי שנכפה על האדם. כיום אנו יודעים שלאדם יש השפעה לא מועטה על תהליכי ההזדקנות שלו, ולא פחות מכך על הזיקנה עצמה. לא פעם זוהי התקופה שבה אנו יכולים לקחת אחריות על סדר היום שלנו יותר מכל תקופה אחרת בחיים. וצריך לבחור לעשות זאת. צריך ללמוד את האפשרויות העומדות בפני האדם, להתנסות ולגלות מה מתאים לנו, ולהתחייב לפעילות שתמלא אותנו מבפנים. דוגמה לפעילות כזו אציג כעת.

תרגול מיינדפולנס כמשפר היבטים

קוגניטיביים ורגשיים

מזה שנים התפתח טיפול באמצעות התערבויות מתחום המיינדפולנס. מיינדפולנס (קשיבות) מתייחסת למודעות העולה מתוך תשומת לב לרגע הנוכחי ולחוויה המתגלה מרגע לרגע. שיטת המיינדפולנס, שמקורה בתרגול המדיטציה העתיק של הבודהיזם, מתבססת על מדיטציה, תרגול של תשומת הלב והמודעות לחוויה הנוכחית, רגע אחר רגע, מבלי לשפוט

במסעי הפרטי אני זוכה לפגוש מזדקנים וזקנים בשלבים שונים של חוויית הזיקנה. אני זוכה לפגוש את עולמם המורכב, העשיר. את מחשבותיהם על החיים שעברו, על ההווה שחווים, ועל העתיד. מטופלת אחת, ד', בת 68, אמרה שההגעה לגיל 60 היא ניצחון עבורה, ניצחונה על כל מי שניסה להכשיל אותה ופגע בה לאורך החיים, והזדמנות להתחלה חדשה וחיים מוצלחים. היא מתענגת על כך שזכתה להגיע לשלב ההזדקנות, ומעריכה את האפשרויות החדשות שנפתחו בפניה. אכן, לכל דבר זמן משלו, וגם בטיפול פסיכולוגי אנו רואים לא פעם הזדמנויות חדשות נפתחות דווקא בגיל המבוגר, דווקא בזיקנה.

המסע הפנימי

תיאוריות פסיכולוגיות של הזדקנות מוצלחת מתייחסות לשינוי התפיסה המתרחש בהזדקנות. המעבר ממיקוד חיצוני לפנימי, חיפוש התחומים בהם אשפיע בתא המשפחתי שלי ולא בהיבטים של עבודה וקריירה; אופטימיזציה סלקטיבית ופיצוי, כך שנוכל להמשיך לממש את התחומים החשובים לנו, תוך ויתור על אלו שפחות, ונמקסם את יכולותינו בהם.

הנרייטה סאלד אמרה שהצעיר הוא בעל עיניים טובות יותר, אך הזקן מיטיב לראות ממנו. ואכן, נראה שעם ההזדקנות, הקשב שלנו מופנה להיבטים חיוביים יותר של האירועים, וכאשר עלינו 'לבחור' במה להתמקד, תחושות הבטן של המזדקנים והזקנים מובילות אותם להחלטות טובות יותר מתחושות הבטן של צעירים. קרסטנסן עוסקת בסלקטיביות חברתית רגשית, ומתייחסת לכך שמתרחש שינוי במוטיבציות המרכזיות של המזדקן, מצבירת ידע לצבירת חוויות רגשיות.

בעיניים מקצועיות

וידאו, דרך משחקים ועד קבלת מידע וביצוע פעולות מקוונות מול בנקים, ספקי שירותים וכדומה. בעתיד הקרוב נראה גם יותר ויותר אנשים בגיל השלישי עובדים מרחוק באמצעות המחשב.

• מומלץ לתכנן מטבח מרווח עם גישה נוחה לארונות ופינת אוכל, הן לדייר והן לאורחים.

• יש להכין מקומות אחסון עם גישה נוחה בעיקר לחפצים הנמצאים בשימוש יום יומי.

• חשוב מאוד לרצף בריצוף מונע החלקה בחדר הרחצה - בטיחות מעל הכל.

• חובה לאפשר פתיחה מבחוץ של דלת חדר הרחצה נעולה, למקרי חירום.

• יש לתת תשומת לב למערכות חימום וקירור לטמפרטורה מתאימה בכל עונות השנה. נושא הטמפרטורה חשוב מאוד ככל שמתבגרים, והגוף מסוגל פחות לווסת בעצמו את הטמפרטורה.

• מומלץ להימנע משטיחים קלים שעלולים להחליק ושאר מכשולים בבית למניעת נפילות.

• חשוב להקצות מקום פנוי לפעילות גופנית סדורה ולהתעמלות. לפעילות הגופנית תפקיד חשוב בשמירת הבריאות הפיזית והנפשית ויש לה השפעה ידועה על תוחלת החיים.

• בבחירת הצבעים יש למצוא את האיזון בין השמרנות הטבעית של אנשים מבוגרים לבין הרצון להכניס עיצוב חדשני, ובעיקר, לעשות הכל עם הדיירים כך שיהיו שותפים מלאים לתהליך ולבחירות.

תפקידו של אדריכל בתהליך הסיוע בשינוי סביבת המגורים לאזרחים ותיקים כולל חשיבה והקפדה על מכלול של צרכים ועל התפתחות מהלך החיים בעתיד. האדריכל מתכנן את השינויים הנדרשים בדירה באופן המותאם לצרכיו וליכולותיו של הדייר, תוך חשיבה מראש על אפשרות של ירידה עתידית ביכולות הפיזיות. ההתאמה מתייחסת לצרכים החדשים המתהווים. מבחינה אדריכלית, יש לתת את הדעת לסדרה ארוכה של אלמנטים הדרושים לחיי יום של הדיירים:

• חשוב לתכנן דירה נגישה ככל האפשר, ללא מדרגות ובמפלס אחד, כולל שימת לב לנגישות מהרחוב לבניין ועד לדלת הכניסה.

• הדלתות והמעברים בדירה ובדרך אל הדירה צריכים להיות רחבים באופן המאפשר מעבר נוח עם הליכון או כיסא גלגלים.

• יש לתכנן מיקום של לחצני מצוקה: בשירותים, ליד המיטה ובמקומות נוספים בבית.

• יש להקפיד על חדרי הרחצה גדולים ולהתקין ידיות אחיזה בשירותים ובמקלחת.

• יש לתכנן חלונות גדולים לתאורה טבעית ואוורור מפולש. חשוב לדאוג לנוף פנימי וחיצוני ליצירת אווירה נעימה ומוקדי תשומת לב.

• רצוי לתכנן פינת אירוח לבני משפחה ואורחים. חשוב מאוד לאפשר אירוח, כחלק מן ההתמודדות עם תופעת הבדידות בגיל השלישי, במיוחד כאשר בן או בת זוג נשארים לבד.

• מומלץ לעצב אזור ישיבה נוח מול הטלוויזיה המאפשרת להישאר מחוברים לאקטואליה.

• יש להקצות פינת עבודה עם מחשב – יותר ויותר אנשים מגיעים לגיל השלישי עם מיומנות ואוריינות דיגיטלית, המספקת להם מגוון אפשרויות, החל מתקשורת עם משפחה וחברים, במכתבים, מסרונים ואף בשיחות

* דנית שנהב, אדריכלית, מומחית לתכנון דיור מוגן, שותפה ב"כנען שנהב אדריכלים"

תקופת החיים החדשה של אחר הפרישה - הזדמנות לצמיחה ולהתחדשות

חשיבה חיובית, פרואקטיביות ויצירת מעגלי שייכות הם חלק מהכלים להשגת התפתחות אישית והתחדשות בכל תחומי החיים בפרק החיים החדש

נגה זיו-יודלביץ *

שביצע, מסדר יום מובנה וברור שנקבע על ידי סביבת העבודה וממסגרת שייכות אליה היה רגיל ושהייתה חלק מהזהות האישית שלו.

שלב שני - האזור הניטרלי – אומנם שגרת החיים הישנה הסתיימה, אך החיים החדשים עוד לא יציבים. אין זה יוצא דופן להרגיש חוסר ביטחון, בלבול ואי וודאות בתקופה זו, אך יחד עם זאת תחושות אלו מלוות פעמים רבות בניצוצות של יצירתיות וחדשנות. זהו פסק זמן חשוב שפותח אפשרות לחשיבה, בדיקה עצמית ולהתהוות של רעיונות חדשים. חשוב לזכור- מדובר בהליך שינוי נורמטיבי!

שלב שלישי - התחלה החדשה – תקופת המעבר הסתיימה, האנרגיות מתמלאות, היעדים החדשים מתבהרים והחיים מקבלים פרספקטיבה אחרת, נכונה ומתאימה לשלב הבא בחיים. זהו השלב בו האדם מוצא כיוונים חדשים שמעניינים אותו, מבין ומפנים שהפרישה מהעבודה אינה מהווה סיום של העשייה והתרומה שלו, אלא התחלה של תקופת צמיחה והתחדשות אישית.

זמן לשאלות

שאלות רבות מעסיקות את האדם הפורש. מה מענין אותי? האם כדאי לי להתנדב? איך אסתדר כלכלית? אולי אלמד משהו חדש? איך ארחיב את המעגלים החברתיים שלי? האם כדאי לחפש עבודה חדשה? מהן הזכויות שלי? עם מי אפשר להתייעץ?

מרכז אפ 60+, תוכנית פיילוט של המשרד לשיוויון חברתי, אשל ג'וינט ועיריית ירושלים, הוא מרכז אחד מתוך שבעה מרכזים במסגרת פיילוט עם רשויות נבחרות ובהן: תל אביב, אשדוד, באר שבע אשכול נגב מערבי, נוף הגליל ומועצה מקומית עמק

אירוע הפרישה מהעבודה מהווה אחד המעברים המרכזיים והמשמעותיים בחיינו. עבור חלק ניכר מהאנשים, העבודה מהווה מרכיב משמעותי וחשוב בחיים. היא מעניקה תחושת ערך, שייכות ומשמעות. ביום בו מפסיק האדם לעבוד באופן קבוע הוא נפרד ממצאות מוכרת וניצב מול אתגר חדש: מציאת מקורות חלופיים למתן תחושת ערך, שייכות ומשמעות.

תהליך הפרישה מציב אתגרים והזדמנויות להתחדשות והתפתחות במישור האישי, המשפחתי והחברתי. זהו השלב בו האדם מוצא את עצמו מתמודד עם תקופת חיים חדשה ההולכת ומתארכת בשל התארכות תוחלת החיים ואיכותם. זוהי תקופת חיים חדשה מלאה בהזדמנויות להתחדשות ולצמיחה שמצריכה התארגנות מחדש ומציאת העצמי החדש.

כדי לנהל את תקופת החיים החדשה בהצלחה, ולחיות חיים שלמים בעלי משמעות ומאפיינים של זיקנה פעילה, חשוב לעצור ולתת "מקום ושם" לתהליך אותו האדם הפורש עובר, לעבד אותו ולהבין אותו.

ויליאם ברידג'ס, מרצה, יועץ ומומחה למעברים ולהתחלות חדשות הגדיר מעבר כ"תהליך שמתחיל עם סיום ומסתיים עם התחלה".

תהליך של שלושה שלבים

על פי מודל המעבר שפיתח קיימים שלושה שלבים המאפיינים מעברי חיים:

שלב ראשון - סיום – ההכרה שמה שהיה הסתיים, מחלחלת. הסיום הוא תנאי מוקדם להתחדשות עצמית. הפרישה מהעבודה כרוכה לא רק בפרידה ממקום העבודה עצמו, אלא גם מהאנשים שאיתם האדם עבד לעתים עשרות שנים, מהתפקיד

שנית, אימון הקשב שלנו והאופן בו אנו בוחנים את המתרחש מייצר התבוננות רחבה יותר על חיי, על החוויות שאני חווה, ומתן משמעות, שהינה חשובה ביותר להפחתת חרדת מוות בתהליכי ההזדקנות. שלישית, ההתייחסות הלא שיפוטית לחוויה מגבירה קבלה של הזיקנה, מפחיתה עמדות גילניות ותורמת לרווחה הפסיכולוגית שלנו. אם נוסף לכל אלו התנסות שנלמדת בקבוצה, ובה ניתן לשתף ולדבר עם עמיתים על החוויות, האתגר, הקושי ותחומי העניין המשותפים, כל היתרונות מועצמים. החשש משינוי והתחדשות מובן, ורבים חולקים אותו. האפשרות לשתף, לקבל הכרה ולהתחדש בקבוצה יכולה לשחרר חסמים ולפנות מקום לחוויה אמיתית ופתוחה.

העבודה עם קבוצות מזדקנים וזקנים בהתערבות המיינדפולנס השונות היא חוויה של עומק, של מורכבות, זו חוויה כבדת משקל ובה בעת, כאילו הזמן מתמתח, ויש מקום לכל. יש מקום למחשבות על החיים, על המוות, על מה שהיה ומה שיש לאדם בביתו ובמשפחתו. אפשר לצלול לתהומות לאט ובזהירות, ולעלות בבטחה חזרה, והעולם ממתין לנו עם חוויות עשירות יותר ומספקות יותר, לאחר שנתנו לעצמנו מתנה רחבת לב של מקום להיות, באמת, באופן לא שיפוטי.

ההזדמנות ללמוד ולתרגל מיינדפולנס היא הזדמנות לעשות טוב בשביל עצמכם, להתענג על זמן שמושקע בכם, בבריאות הפיזית והנפשית שלכם

ד', שחגגה את הזכות להגיע לגיל ההזדקנות, כתבה לי פעם שהיא מוכנה להתאמץ מאד בעבור כל דבר שרוצה בטובתה. ההזדמנות ללמוד ולתרגל מיינדפולנס היא הזדמנות לעשות טוב בשביל עצמכם, להתענג על זמן שמושקע בכם, בבריאות הפיזית והנפשית שלכם. ואם תגלו שזה פחות מתאים לכם, גם התקדמתם. תנצלו את האפשרויות לגלות עולמות חדשים של עשייה, בין אם היא אישית, משפחתית, חברתית. העיקר שתתנסו, תתרחבו, תטעמו, שתהיה לכם קרקע פוריה לבחירה הטובה ביותר.

עכשיו זה הזמן, זו העת לעשות טוב, כל אחד עבור עצמו. לחגוג את ההזדמנות ללמוד ולהתנסות, להכיר את מה שמתאים לכם, ולבחור.

”אנו יודעים שלאדם יש השפעה לא מועטה על תהליכי ההזדקנות שלו, ולא פחות מכך על הזיקנה עצמה. לא פעם זוהי התקופה שבה אנו יכולים לקחת אחריות על סדר היום שלנו, יותר מכל תקופה אחרת בחיים. וצריך לבחור לעשות זאת. צריך ללמוד את האפשרויות העומדות בפני האדם, להתנסות ולגלות מה מתאים לנו, ולהתחייב לפעילות שתמלא אותנו מבפנים

מחשבות או רגשות. תרגול המיינדפולנס נמצא יעיל בשיפור תהליכים קוגניטיביים ורגשיים. מחקרים הראו כי אימון בתנאי מעבדה על ידי מתאמנים לא מיומנים, יכול לשפר היבטים קוגניטיביים כגון זיכרון עבודה וכן תפקודי קשב ובקרה. שיפור רגשי הודגם אף הוא בטיפול בחרדה ודיכאון.

בקרב זקנים, מדיטציית מיינדפולנס נמצאה בעלת השפעה חיובית על תפקודים קוגניטיביים ומצוקה פסיכולוגית. ההתערבות לא מתאימה לכל אחד, ולא בכל שלב בחיים. בנוסף, ככל שהאדם מזדקן וחווה קשיים פיזיולוגיים וקוגניטיביים, ההתערבות עלולה להיות ארוכה ותובענית. בשל כך, ישנם פרטוקולים שנוצרו במיוחד כמתאימים למזדקנים ולזקנים, כך שהקורסים קצרים יותר, וניתן להעבירם בקבוצות במרכזי חוגים, מרכזי יום קהילתיים, דוירים מוגנים ובתי אבות.

מתחדשים יחד

תהליך מרתק ונפלא חווין באחד מבתי האבות בארץ. הכניסה לא הייתה טריוויאלית, דרי המקום הביעו חשש להתחייב, חשש לשבת יחד, חוסר אמון בהתערבות או בעניין שיתעורר בהם. הצענו להם להתנסות, במסגרת מחקר, באופן לא מחייב. הם הסכימו והתחלנו. כפי שקרה לנו בכל הקורסים, מי שהגיע למפגש השלישי, לא הפסיד יותר אף מפגש! לאט לאט השיח התרחב, והזמן היה קצר מלהכיל את מה שהאנשים רצו להביא. המפגשים התארכו מעט לשם כך. בסיום הקורס פנתה הקבוצה כולה יחד בבקשה להמשיך את המפגשים גם מחוץ למסגרת המחקר. לשמחתנו הדבר התאפשר והקבוצה המשיכה להפגש שלושה חודשים נוספים. אציין שהגיל הממוצע בקבוצה היה 85!!

הזדקנות מוצלחת

אימון מיינדפולנס מסייע להזדקנות מוצלחת משום שמערב מספר היבטים יחד. ראשית, מדובר בלמידה של מיומנויות ועולם תוכן חדש, ובכך מתרחשת פעילות ואתגור קוגניטיביים.

* ד"ר דניאלה איזנברג-שפרן, פסיכולוגית קלינית, ראש התכנית לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית במרכז האקדמי רופין

להתחדש באורח חיים ספורטיבי ופעיל בגיל המבוגר

חשיבה מחודשת על אימון גופני בגיל מבוגר המטפל בגוף ובנפש יחדיו באימון משולב

ד"ר רונה בר-נצר *

לפעילות גופנית ישנם, אפוא, יתרונות מנטליים ופיזיים התורמים לחיזוק החוסן וליכולת שלנו להתאושש מבעיות בריאות, להתמודד עם מצוקות ולצמוח מאירועי חיים קשים. אימון גופני טוב מאפשר למבוגרים לבצע סוג של 'הפסקה נפשית' מכל גורמי הלחץ עמם הם מתמודדים.

האחריות של המבוגרים היא להיות אקטיביים ביחס לפעילותם הגופנית. הדרך להיות מודע לכך עוברת בשלב ראשון בזהוי ההזדמנויות להישאר פעיל. שאלו את עצמכם מהן המשימות והפעולות היומיומיות שמחייבות אתכם לנוע, לזוז, ובחרו לצאת מאזור הנוחות של חוסר תנועתיות. השלב הבא שתדרשו אליו הוא לקבל החלטה להתחדש ולשלב אימון גופני באורח החיים שלכם. שילוב של אימון שיוביל לתחושות של סיפוק, נמרצות, הנאה ואושר. אפשרות טובה תהיה לעשות אימון גופני בצוותא, כדי לתת לעצמכם הזדמנות להתחבר למעגלים חברתיים חדשים.

עצות מעשיות להתחדשות באורח חיים פעיל וספורטיבי

פעילות גופנית טובה תהא זו המותאמת לרמת הכושר שלכם, לשינויים הפיזיולוגיים המתרחשים עם הגיל ולבריאותכם הכללית. לדוגמה, אימון גופני מותאם לאדם הסובל מהגבלה בתנועה יכול מתיחות כדי למנוע לחצים מיותרים בגב ובמפרקים. אימון גופני עבור אדם הסובל מכאבים כרוניים יכול לחיצות ושימוש מושכל בעזרים נכונים כמו כרית יציבה, חצאי כדורים, כדורי פאשיה, רצועת גומי וכדומה. ניתן להתחזק או להתאמן בדרכים שונות. אין "נכון" או "לא נכון", תנועה בריאה מתבטאת בדרכים רבות וביניהן אימוני גמישות, אימון שרירי ליבה, ריקוד או כל פעילות אירובית לסוגיה. הקפדה על תנועה בריאה היא יתרון עצום לטווח הארוך.

כיצד תוכלו למצוא אימון גופני מותאם עבורכם באופן שימלא אתכם בתחושה פיזית ונפשית טובה?

צמד המילים "אימון גופני" מתקשר אצל רבים מאיתנו לתחזוקת הגוף, לכניסה לכושר ולמאמץ פיזי משמעותי של אנשים המבקשים לחיות חיים בריאים וספורטיביים. החיבור בין אימון גופני סדיר לבין אנשים בגיל המבוגר הוא פחות רוח בשיח הכללי, למרות שברור לכל כי הוא חיוני למינוף איכות החיים של פלח אוכלוסייה זה. ככלל, בעולם האימון הגופני אחת לתקופה מופיע "כוכב עולה" או טרנד חדש שמייצר התלהבות גדולה וסוחף את כולם. אימוני HIT, פילאטיס וקרופיט היו בצמרת לפרקי זמן שונים ופינו מקומם לשיטות חדשות או לשיטות אימון קיימות שרק זכו בשמות לוחטים חדשים. ואולם, המגמה הרווחת בשנים האחרונות מדברת דווקא על 'רווחת חיי האדם' ובניסוח המוכר יותר – well being. מגמה זו אף משרתת את החיבור בין האימון הגופני לבין אנשים מבוגרים.

מציאות החיים החדשה, בהתמודדות עם החיים לצד ירוס הקורונה, היא בעלת השלכות בנוגע לתחזוקת גופנו ותשומת הלב שעלינו להפנות לפעילות גופנית ולתזונה. מאמצינו לשמור על אורח חיים בריא, עולה ככל שאנו מתבגרים. סוגי תנועה שונים של פעילות גופנית יכולים לשפר את הבריאות הפיזית שלנו ולהיות בעלי השפעה רבה על הבריאות הנפשית והרגשית שלנו. החדשות הטובות הן שגם בגיל המבוגר הכרחי ואפשרי לאמץ אורח חיים פעיל וספורטיבי, גם אם לא עסקתם בספורט באופן קבוע במהלך שנות החיים המוקדמות. בתקופת החיים החדשה עם הפרישה מעולם העבודה, חשוב ורצוי להיפתח למציאות מחודשת הכוללת אימון גופני כדבר שבשגרה.

השפעות חיוביות בהיבטים נפשיים ורגשיים

פעילות גופנית היא אחת הדרכים המובילות לשיפור בריאות הנפש, בין היתר, בהיותה מסייעת בהפחתת רגשות החרדה והדיכאון. אימון גופני סדיר תומך באופן טבעי במערכת החיסונית של הגוף. פעילות גופנית סדירה גם ידועה כמשפרת את איכות השינה ובנוסף, מסייעת בתחזוקה השוטפת של הגוף בשל השינויים הפיזיולוגיים המתרחשים עם הגיל.

אופטימיות וחשיבה חיובית:

אופטימיות היא היכולת להסתכל על המציאות בתקווה, להפוך קשיים להזדמנויות, להתמודד ולהתקדם לעבר המטרות החדשות. היכולת להסתכל על המציאות בצורה חיובית מאוד משמעותית בתקופה שלאחר הפרישה.

כאשר מתמקדים במה שקיים ופחות במה שחסר, מתמלאים בתקווה, מעלים רעיונות, מתכננים תוכניות ומתחילים לבצע. חשיבה חיובית ואופטימיות מקדמות הנעה לפעולה, התחדשות ובריאות טובה. על פי מחקרים, ראייה אופטימית מקדמת שימוש באסטרטגיות התמודדות והסתגלות יעילות ושומרות על איזון גוף – נפש. לעתים קרובות אופטימיות קשורה לתחושת מסוגלות, תחושת אוטונומיה ותחושת חיבור ושייכות.

שייכות:

תחושת שייכות נובעת מהשתייכות למסגרת כלשהי (למשפחה, לחברה, למקום העבודה) נותנת לאדם בטחון והגנה, תחושה שהוא אהוב ושהוא חלק משמעותי ממה שהוא יחד עם ההרגשה שרואים אותו כאינדיבידואל ולא רק כחלק מקבוצה. גורמים נוספים שתורמים לתחושת שייכות הינם היכולת לתרום ולהיות מועיל ונחוץ בתוך הקבוצה אליה הוא שייך.

הפרידה ממקום העבודה והפרישה יכולה לגרום לניתוק ממעגלי שייכות משמעותיים. אדם שעבד שנים רבות במסגרת כלשהי פיתח תחושת שייכות גבוהה למקום העבודה ולעתים אף קרא לו "בית שני".

משתתף נוסף בסדנה במרכז אפ +60 שפרש לאחרונה תיאר את התהליך במילים הבאות: "כשפרשתי, הייתי בטוח שיתקשרו אלי מהמשרד ויבקשו את עזרתי. אני הרי ניהלתי את העניינים שם במשך שלושים שנה... עברו שבוע, שבועיים, חודש, ואף אחד לא התקשר. הבנתי שהם מסתדרים בלעדי ושאיני צריך למצוא לעצמי מסגרת אחרת בה ארגיש שאני מועיל, כי להרגיש לא נחוץ זאת הרגשה לא טובה".

בתקופת החיים החדשה ישנה הזדמנות לבנות מעגלי שייכות חדשים המחליפים את מעגלי השייכות הישנים בהם האדם יוכל למצוא מקום לתרום, להרגיש חלק, להיות נחוץ ומשמעותי. זוהי הזדמנות לחדש קשרים ישנים שהוזנחו, לפגוש אנשים חדשים, למצוא התנדבות משמעותית, להשתתף בפעילות פנאי, להשקיע ולהעשיר את החיים החברתיים והמשפחתיים.

לנהל את תקופת החיים החדשה

כפי שראינו, הפרישה מהעבודה מהווה צומת משמעותית בחייו של האדם, צומת שדורשת התייחסות והתבוננות. עם העלייה בתוחלת החיים, חיים בישראל כ-950,000 בני 65 ומעלה. לפי

המשך בעמוד 19 <<<

חפר. המרכזים מציעים ליווי והכוונה כמענה מקצועי ומעצים מטעם הרשות המקומית שמלווה את האדם ומסייע לו לסגל דפוסיים של חיים פעילים ומשמעותיים באמצעות סדנאות, ליווי פרטני וקורסים.

מרכזי אפ +60 מציעים כלים להתמודדות עם תפיסת ההתחדשות בתקופת החיים החדשה, בתחומים כגון עיצוב וקידום אורח חיים בריא, התנהלות כלכלית לקראת ולאחר הפרישה, אוריינות דיגיטלית, הכוונה לתעסוקה, מיצוי זכויות, התנדבות ועוד. מתן כלים בתחומים אלו יסייעו לו לאדם להתמודדות עם השאלות המלוות אותו בשלב זה של חייו. בנוסף, מוצעות במרכזים סדנאות לתכנון וניהול תקופת החיים החדשה. בסדנאות אלה ניתנים כלים המניעים את האדם להתחדשות ולעשייה משמעותית בתחומים כמו: פרואקטיביות וניהול עצמי, חשיבה חיובית ואופטימיות ויצירת מעגלי שייכות.

תקופת החיים החדשה מאפשרת לאדם הפורש מהעבודה הזדמנות להתבונן קדימה, לקבל החלטות ולנהל את חייו בצורה אקטיבית באופן שמתאים לו



פרואקטיביות וניהול עצמי:

אחד מהמאפיינים של תקופת הפרישה הוא המעבר ממסלול ברור שנקבע מראש, בו האדם חי בשגרת עבודה ידועה עם סדר יום קבוע וגבולות מוכתבים מראש, למרחב פתוח של זמן בו הוא נדרש לקבל החלטות ולהיות אדון לעצמו. זהו מרחב שיוכל להוות כר פורה לתחושה של אי וודאות יחד עם פוטנציאל ליצירתיות ולהתחדשות.

היטיבה לתאר זאת משתתפת באחת מסדנאות תכנון וניהול תקופת החיים החדשה במרכז אפ +60: "בפעם הראשונה מזה עשרות שנים קמתי בבוקר והבנתי שאין לי בוס... שבעצם, אני הבוס של עצמי. אף אחד לא מבקש ממני להגיע בזמן בבוקר, לקחת על עצמי פרויקטים, להיות אחראית על אנשים אחרים. אין ספק שזה משחרר. מצד שני, זה גם קצת משעמם. אני לא רוצה שכל יום יראה כמו שבת. נתתי לעצמי רשות לחשוב מה מעניין אותי. לחלום, להציב מטרות ואז התחלתי לחפש".

תקופת החיים החדשה מאפשרת לאדם הפורש מהעבודה הזדמנות להתבונן קדימה, לקבל החלטות ולנהל את חייו בצורה אקטיבית באופן שמתאים לו. עכשיו הזמן לשאול: מה חשוב לי? איך אני רוצה שהחיים שלי יראו? מה אני צריך לעשות כדי שהרעיון יהפוך למציאות?

אימון גופני סדיר תומך באופן טבעי במערכת החיסונית של הגוף



1. שלב השאלות – שאלו את עצמכם: האם הפעילות הספורטיבית מתבצעת בהנחיית מדריך? האם המדריך מתייחס לאימון הגופני דרך העיניים של מינוף איכות החיים? האם המאמן השתלם בתחום האימון הגופני הייעודי לאזרחים ותיקים? האם המאמן שלכם יודע להתאים את האימון בשבילכם בהתחשב בשינויים הגופניים שעוברים עליכם?
2. שלב הטעמות - נסו לדגום שיעורים שונים של פעילות גופנית ותראו מה מדבר אליכם יותר.
3. מתאמנים ביחד - התמיכה החברתית כחלק מפעילות גופנית משותפת חשובה מתמיד עבור בני הגיל השלישי. התעמלות עם אחרים בקבוצות קטנות (בן זוג בני משפחה, חברים, שכנים) יש בה אלמנט מדרבן שיניע את שגרת האימונים שלכם ויעודד אינטראקציה בריאה. אימון פיזי המבוצע בצוותא תורם למבוגר הפעיל הנאה, הנעה והתמדה בלמידה אפקטיבית ומשמעותית המשפרת את איכות החיים.
4. בשבחי הטכנולוגיה - הודות לטכנולוגיה יש אפשרויות מגוונות לאימונים קבוצתיים וירטואליים. שקלו לחיוב להתאמן ביחד עם חבר או בן משפחה, או לשכור מאמן אישי המתמחה באימון לבני הגיל המבוגר, שיכול להנחות אתכם באימון המתבצע בהדרגתיות גם אם באופן וירטואלי. ניתן גם לאתר שיעורים אלה באתרים ייעודיים ואפליקציות אימון מותאמות גיל, שירחיבו את אפשרויות הבחירה ויאפשרו גמישות מבורכת בצריכת האימונים הגופניים לאורך ימות השבוע.
5. כל תנועה ופעילות נחשבת - קבלו החלטה להיפרד מאורח חיים "ישבני". ביצוע פעילויות יומיומיות במהלך היום תורמת לבריאותכם ולרמת הכושר הכללי שלכם. ניתן 'להרויח' תועלת רבה על-ידי שילוב תנועה סדירה בלוח הזמנים היומי שלכם, גם ללא קשר לאימון גופני רשמי. ישיבה ממושכת על הספה או מול המחשב דורשת 'חילוץ עצמות' - הסתובבות בבית, מתיחת גב, מתיחת חזה, סיבובי קרסול ואפילו ריקוד קטן בדרך למטבח....
6. במנות קטנות - דרך נוספת לתבל את היום יום בפעילות גופנית היא לחלק את האימון הגופני שבחרתם לחלקים ולבצע אותו לאורך כל היום, או להשתמש בו כהזדמנות להפסקה באמצע היום. גיחה של 20-5 דקות לפעילות יכולה לעלות את הכושר הגופני, ל"הזריק" אנרגיה ולשפר את מצב הרוח.

חשיבות אלמנט ההנאה והאימון המשותף

בגיל המבוגר חלה ירידה ביכולות הפיזיות שעלולה להוביל לירידה בתחושת המסוגלות העצמית הפיסית. ההנאה שמתרחשת במהלך הפעילות המשותפת צומחת כשיש תוצאות ממשיות. תחושת ההישג מחזקת את המוטיבציה לפעילות פיזית, וכפועל ישיר מכך גם את הפעילות חברתית המובילה לשיפור משמעותי באיכות החיים. סטטיסטית, יותר מ-50% מהאנשים שמתחילים להתאמן כ'החלטה לשנה החדשה' - מפסיקים. אימון גופני בקבוצה שומר על המוטיבציה של המתאמנים להמשיך ולהתאמן, לא מעט בזכות חברויות חדשות שנוולדות בין המתאמנים המבוגרים. החברותא באה לידי ביטוי במחווות חברתיות, כמו הודעות ווטסאפ בין המתאמנים במידה ואחד מהם לא מופיע לאימון, שמירת מקום באולם הספורט וכדומה. כך, המתאמן שמודע ל'דאגה' הקבוצתית שומר על מוטיבציה גבוהה ודבק ביעדי האימון.

היתרונות לאימון משותף:

- **הגדלת כמות הפעילות הגופנית והקטנת הסבירות שתשתעממו ותפסיקו** - הכנסת חבר לשגרת פעילות גופנית משותפת יכולה להגדיל את כמות הפעילות הגופנית שאדם עושה. הוכח כי התמיכה הרגשית של 'מישהו שאתה סומך עליו' יכולה לשמש חיזוק רב עבור יעדי כושר.
- **תצליחו לרדת במשקל** - מחקרים הראו שהשפעה חברתית ותמיכה חברתית עשויים להגביר גם את מאמצי ההרזיה שכן מאמץ קבוצתי הוא מפתח לירידה גדולה יותר במשקל. אם הקפת את עצמך עם אנשים בעלי מוטיבציה, הדרך להשגת המטרה עשויה להיות קצרה יותר.
- **יתרון באריכות חיים** - שגרת כושר הכוללת שני אנשים או יותר עשויה לתרום לאריכות החיים. כך עולה ממחקר אורך גדול היקף, שעקב אחרי כמעט 9,000 איש במהלך 25 שנים. המחקר הראה כי אנשים שהשתתפו בספורט קבוצתי, כגון טניס וכדורגל חיו יותר שנים (9.7 שנים) מאלה שהשתתפו בספורט יחידני, כגון רכיבה על אופניים, ריצה קלה או חדר כושר (1.5 שנים).

'התחדשות מחשבתית': לבחור לטפל בגוף ובנפש יחדיו באימון משולב

לא אחת אנו אומרים לעצמנו - "היום אעשה רק מתיחות או יוגה" ומחר "אתן בראש" ואחזיר את הכושר שלי למסלול. לצערי, אצל רובנו קיימת עדיין ההפרדה בין 'בריאות' ל'הנאה'. בחשיבה האינטואיטיבית שלנו על אימון גופני אנו מייצרים חלוקה והפרדה מלאכותית, בין 'אימון שקט', שבתודעה נחשב רק ל'אימון משלים' (body&mind) לבין אימון משקולות, שנחשב למאמץ בעצימות גבוהה, סוג של 'כאסח'. המחשבה

שרק אחד מהם 'נכון' עבורנו, שגויה מיסודה. שתי האפשרויות יכולות להתקיים יחדיו. כאשר אדם מתאמן בביתו ורוכש לעצמו ציוד מתאים (מכשיר הליכה, משקולות, מכשיר לכפיפות בטן וכד'), או מחליט להתאמן בסטודיו ורוכש מניו הוא הופך ל'צרכן' ספורט, ולמעשה הוא בוחר אוטומטית בין שני עולמות תוכן. בבחירה זו השיח מתמקד בשריפת קלוריות, כושר שיא וחיטוב. בעוד בעולם התוכן של 'אימון שקט' הטרמינולוגיה הרווחת היא של 'מוח גמיש', 'פלקסיביליות' (גמישות), טווחי תנועה, עבודה על שרירים פנימיים וכדומה. בגיל המבוגר יש חשיבות רבה להעלאת המודעות למכלול הספורטיבי על שני הערוצים שציינתי לעיל. יש להפסיק את ההפרדה בין התחומים ולקדם תמהיל של אימון 'גוף ונפש' שמוביל לבריאות ולאיכות גופנית טובה.

שיטת האימון שפיתחתי, העומדת מאחורי ההסבר הנ"ל נקראת FORCE - כוח. זוהי תוכנית אימון למבוגרים שמסתמכת על אימון שרירי ליבה. פועל יוצא מאימון שרירי הליבה בדרך הזו הוא הביטחון של אנשים בגיל מבוגר ביציבות שלהם. בכך הם

האחריות של המבוגרים היא להיות אקטיביים ביחס לפעילותם הגופנית. הדרך להיות מודע לכך עוברת בשלב ראשון בזיהוי ההזדמנויות להישאר פעיל

המשך מעמוד 16 <<<

מפחיתים את הפחד מנפילות. שיפור זה באיכות החיים בא לידי ביטוי משמעותי בפעילות היומיומית כבר בחודש הראשון של האימון הדו שבועי, דבר שמגביר את נכונות המשתתפים המבוגרים להמשיך לתרגל, להשתפר ולהתמיד. מדובר בשיפור איכות החיים שנובע הודות לשינוי הנפשי ולא רק הפיזי, שכן הם כרוכים זה בזה. כשהשינויים הפיזיולוגיים שלנו משפיעים על איכות חיינו, אנחנו מבינים שאנחנו צריכים להתעמל אחרת, בדרך שתוביל אותנו להשתמש בגוף שלנו ככלי לשיפור רווחת חיינו.

שיטת האימון FORCE משלבת התמדה והנאה בפעילות המתבטאות בארבעה היבטים: שיפור מצב הרוח; הפחתת לחצים; שיפור תחושת המסוגלות העצמית הפיזית והחברתית ושיפור באיכות החיים. השיטה נבדקה אמפירית ומיושמת במוקדים רבים בארץ ובחו"ל. בנוסף לעבודה על שרירי הליבה, היא כוללת גם הסברים פסיכו-חינוכיים לגבי השפעת הפעילות הפיזית היומיומית על איכות החיים. ההסברים המפורטים המלווים את האימון נועדו לחזק את המוטיבציה של המשתתפים להתמיד בתרגול גם דרך הפעילויות היומיומיות שהם מבצעים בבית במהלך היום.

הנאה מתרגול של אימון גופני היא סובייקטיבית וקשה לכמתה, אך השיפור בכושר הגופני שאדם חווה לאורך זמן הוא שיגרום ל'הנאה' של 'המחר' ולשיפור באיכות חיינו.

*ד"ר רונה בר-נצר, מפתחת שיטת האימון הפונקציונלי – FORCE, מתמחה באימון גופני לבני הגיל השלישי והרביעי ויוצרת תוכן ומידע בתחום שיפור איכות חיים של אזרחים ותיקים

בתשלום, פיתוח תחומי עניין חדשים, הרחבת המעגל החברתי, ועוד. אימוץ התפיסה בה האזרחים הוותיקים הפורשים הם נכס שיכול להמשיך לתרום, להיות מועיל ומשמעותי לחברה, יוביל ליצירת קהילה חזקה שבה כולם מרוויחים.

ברמת הפרט, ההבנה שהפרישה היא תהליך מעבר מורכב ונורמטיבי, והעלאת המודעות לתכנון וניהול התהליך לפני הפרישה ואחריה, עשויים להביא להסתגלות מיטבית למצב חדש, לחשיבה חיובית ויצירתית ולהתחדשות אישית במגוון רחב של תחומים.

התחזיות, עד שנת 2035 מספר זה כמעט יכפיל את עצמו ויגיע ל 1.7 מיליון איש. חשוב לציין, כשמונים אחוזים מאוכלוסייה זו נמצאת בתפקוד עצמאי מלא. לפנייהם עשרות שנים של תקופת חיים חדשה מלאה בהזדמנויות להתפתחות אישית ולהתחדשות בכל תחומי החיים. כדי לייצר קבוצה חזקה, בריאה, משפיעה ומובילה יש לשים זרקור על העלאת המודעות לתהליך המורכב של הפרישה מהעבודה, למפות את הצרכים של הפורשים ולפתח מענים מתאימים. יחד עם האתגרים אתם יש להתמודד במהלך שנות חיינו המאוחרות והאובדנים שנחווה, קיימות הזדמנויות להתנדבות משמעותית, חזרה לתעסוקה

* נגה זיו-יוזלביץ, מנהלת המרכז העירוני אפ +60, ירושלים, בפייסבוק: אפ +60 מרכזי הכוונה וצמיחה לאזרחים ותיקים



גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה בעלי יכולת וידע בשימוש במחשב

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,
מזמין אתכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה



**אנו מציעים לכם להתנדב ולסייע לאוכלוסייה בגיל השלישי,
בייעוץ והכוונה באמצעות הטלפון, המחשב וביקורי בית.**

כמתנדבים, תוכשרו לתפקיד במסגרת קורסים מותאמים
בתחום הגרונטולוגיה (מדעי הזקנה).

ההכשרות יתקיימו באמצעים דיגיטליים וטכנולוגיים.