



לצדך, ברגעים החשובים של החיים

הביטוח הלאומי

* 9696 • www.btl.gov.il

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיוי לחדש

גליון מס' 41 | דצמבר 2025



שנתיים ל-7 באוקטובר:
אובדנים, כאב וטראומה
לצד גבורה, ריפוי וחוסן

זום IN למצב בני הגיל השלישי - עדויות,
דרכי התמודדות וכלים מעשיים



מידע וזכויות - הגיל החדש

נפגעי איבה ומשפחות שכולות

מדינת ישראל רואה חשיבות עליונה בתמיכה בנפגעי איבה ובמשפחות שכולות ונותנת סיוע באמצעות הביטוח הלאומי. נפגעי פעולות איבה ובני משפחותיהם זכאים לתגמולים כספיים ולהטבות שונות כדי לסייע להם ולתמוך בהחלמתם.

מי נחשב נפגע איבה?

אדם שספג פגיעה גופנית או נפשית עקב פעולת איבה. ההכרה הראשונית בכך שמדובר באירוע של פעולת איבה נעשית על ידי הרשות המאשרת במשרד הביטחון.

הגורם המטפל בזכויות: לאחר שהאירוע הוכר על ידי משרד הביטחון, כאירוע איבה **המוסד לביטוח לאומי** נכנס לתמונה כדי לבדוק את מידת הפגיעה (אחוזי נכות) ולהעניק את הזכויות הכספיות והטיפוליות (קצבאות, שיקום וכו').

מי שנפגע בפעולת איבה נדרש למלא טופס הודעה על פגיעה בפעולת איבה בל/580 לביטוח הלאומי. התביעה תועבר לאישור הרשות המאשרת במשרד הביטחון.

עיקרי הזכויות לנפגעי איבה:

נפגע איבה שהוכר על ידי הביטוח הלאומי עשוי להיות זכאי לזכויות הבאות, בהתאם לאחוזי הנכות שנקבעו לו בוועדה רפואית בביטוח הלאומי.

1. תגמול בתקופת טיפול רפואי (תט"ר).

נפגע בפעולת איבה שאינו כשיר לעבודה (על פי תעודה רפואית ובאישור רופא המוסד), זכאי בתקופה זו לתגמול המכונה תגמול טיפול רפואי (תט"ר). ובתנאי שלא משולם לו שכר או פיצוי אחר בתקופה זו.

2. מענק או קצבה חודשית:

מענק חד פעמי אם נקבעו בוועדה רפואית אחוזי נכות בין 0-19%. סכום המענק נקבע לפי אחוזי הנכות ועפ"י התקופה בה נקבעו אחוזי הנכות (זמנית או לצמיתות).

קצבה חודשית - אם נקבעו 20% נכות ומעלה בוועדה רפואית. גובה המענק נקבע לפי שעורי הנכות שנקבעו ולפי השכר הקובע.

3. טיפול רפואי ושיקום.

הטיפול הרפואי בנפגע כולל אשפוז וטיפול בפגיעות שנגרמו כתוצאה מפעולת האיבה (כולל טיפולי שיניים, תרופות, מכשירי עזר רפואיים, החלמה ושיקום).

לקבלת החזר עבור הוצאות רפואיות או התחייבויות לצורך טיפולים רפואיים יש להגיש בקשה מקוונת באתר או לפנות לסניף הביטוח הלאומי הקרוב למקום המגורים.

מרכזי יד מכוונת - להוציא את המקסימום מביטוח לאומי באמצעות הביטוח הלאומי וללא תשלום.

השירות ניתן למי שמזמן לוועדה רפואית, ע"י מומחים וללא תשלום. יש לתאם בטלפון *2496

סיוע לנפגעי חרדה

הסיוע לנפגעי חרדה כולל סיוע ראשוני בטלפון וסדרת טיפולים במרכזי חוסן למי שהיה נוכח האירוע איבה.

הסיוע כולל:

טיפול מיידי במימון הביטוח הלאומי
טיפול ממוקד בטרואמה הכולל 12 טיפולים (ובמידת הצורך ועפ"י חוות דעת של המטפל) תתאפשר הרחבה ל-24 טיפולים.

איך מקבלים את הטיפולים?

הטיפולים ניתנים ללא עלות וללא צורך בפנייה לביטוח הלאומי. פשוט מתקשרים למרכז חוסן ומתאמים רשימת מרכזי החוסן נמצאת באתר הביטוח הלאומי.

קו סיוע ייעודי לנפגעי פוסט טראומה בשיתוף עמותת נט"ל:

קו סיוע הפועל 24 שעות ביממה ומעניק תמיכה נפשית, סיוע והכוונה למתמודדים המוכרים כסובלים מפוסט טראומה. ניתן לפנות לקו הסיוע *3362 שלוחה 2.

קו חירום לנפגעי פעולות איבה - 02-6269999

למתן מענה מיידי וסיוע בזכויות המגיעות לנפגעי איבה במצב חירום. הקו פועל בימים ראשון עד חמישי משעה 8:00 עד 17:00.

זכויות משפחות שכולות

בני משפחה של נספים בפעולות איבה זכאים לתגמולים, לשיקום ולהטבות רבות. סכום התגמולים וההטבות נקבע בהתאם לחוק משפחות חיילים שנספו במערכה.

עובדי מחלקות שיקום ונפגעי פעולות איבה (בביטוח הלאומי) יוצרים קשר עם המשפחות מיד לאחר אירוע האיבה, כדי לתת להן ייעוץ והדרכה למימוש זכויותיהן, כולל קבלת טיפול ותמיכה נפשית, סיוע בבעיות משפחתיות וקבלת התגמולים וההטבות המגיעים להם עפ"י חוק.

למידע מלא על זכויות והטבות של נפגעי איבה ומשפחות שכולות אנא היכנסו לאתר הביטוח הלאומי.

ניתן גם לפנות למוקד ארצי *6050

אזרחים ותיקים מוזמנים לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו *9696

הגיל החדש

מו"ל

אגף היעוץ לאזרח הותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ביטוח לאומי:

אביטל שלזינגר - מנהלת אגף ייעוץ לאזרח ומשפחתו

דפנה כהן

סניה רזינקוב

יהודית שוורץ

נועה פריזיאן שטיינברג

עידית שדה עפרוני

שירלי להב פריס

שמרית פרי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עיצוב גרפי

סיגלית סבטליט

כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן

רחוב חשמל 15, רמת גן

כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא

טל. 09-7658088

פקס. 09-7662661

gilhadash@gmail.com

פתח דבר

קוראים יקרים,

השנים האחרונות, ובעיקר התקופה שלאחר אירועי 7 באוקטובר הציבו את החברה הישראלית מול אחת הזירות האנושיות הרגישות והעמוקות ביותר: הזיקנה במפגש עם טראומה, אובדן וחוסר ודאות. מתוך המאמרים והעדויות שנאספו עולה תמונה כואבת ומלאת עוצמה – דור שלם הנושא על כתפיו ניסיון חיים עשיר, זיכרונות של מלחמות ואתגרים קיומיים, ובכל זאת מצליח לבטא יכולת מרשימה של שיקום, הסתגלות ויצירת משמעות מחודשת.

החומרים שלפנינו מביאים קול מגוון אך אחיד במהותו: הם חושפים את מורכבות החיים בגיל השלישי בשעת משבר – את החרדה, הבדידות, אובדן הבית והשגרה – לצד חוסן בלתי מובן מאליו, כוח פנימי, רוח משפחתית וקהילתית, ומנגנוני התמודדות המתפתחים מתוך מציאות משתנה. הם מציעים מבט על הדרך שבה אנשים מבוגרים מצליחים לשאת על גבם את הכאב מבלי לוותר על תקווה, ולמצוא מרחבים חדשים של תמיכה, אינטימיות, קרבה ואמונה בחיים עצמם.

הכתיבה – המקצועית, הטיפולית והאישית – מגלה כי החוסן בזיקנה אינו תופעה חד-ממדית. הוא נבנה משילוב של ניסיון חיים, פרספקטיבה רחבה, מערכות קהילתיות תומכות, קשרים משפחתיים יציבים ורצון עמוק להיאחז במשמעות גם כשהעולם מסביב משתנה. זוהי עדות לכך שחוסן אינו רק יכולת לעמוד במשבר, אלא היכולת לשוב ולייצר שגרה חדשה, להתארגן בתוך כאוס, לשמור על רגישות אנושית ולמצוא תחושת שייכות וביטחון.

בעת הזו, כשמערכות חברתיות ורפואיות מנסות לבנות מענה טוב יותר לאוכלוסייה המבוגרת, המאמרים כאן מציעים תזכורת חשובה: הזקנה אינה רק שלב של ירידה ופגיעות. מדובר בתקופה שבה מתגלים עומק, יציבות, חכמה ותעצומות נפש, ולעיתים – גם הכוח להוביל משפחות וקהילות ברגעים הקשים ביותר. דווקא בתוך הטלטה הלאומית התברר, כי בני הגיל השלישי אינם רק מושאי הגנה, אלא גם מקורות השראה, כוח ועמידות בין-דורית.

ובהזדמנות זו, אנו נושאים תפילה לרפואת הפצועים הרבים ולהחלמתם המהירה, לשובם של חיילינו לשלום, ולחזרתו במהרה של החלל החטוף האחרון, רב-סמל רן גואילי, אל משפחתו ואל עמו. ברגעים אלה גוברת ההבנה עד כמה החברה הישראלית קשורה זה בזה, וכמה אחריות משותפת וחמלה אנושית מחזיקות אותנו גם בזמנים הקשים ביותר.

הגיליון כולו מבקש להאיר את המפגש בין שבר לתקווה, בין איום קיומי ליצירת חוסן אישי וקהילתי, ובין כאב לאפשרות של ריפוי. אני מזמינה אתכם להתבונן מחדש בתפקידם של האזרחים הוותיקים בחברה הישראלית – לא כקבוצה שולית, אלא כמרכז חיוני של כוח, זהות ומשמעות.

בתקווה לימים טובים ושקטים,

אביטל שלזינגר | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

אבדן הבית בעיר שעצרה נשימתה

עדות אישית על העזיבה החפוזה ב-8 באוקטובר, תהליך ההסתגלות, הקשיים והאובדנים שבדרך והשיבה אל הבית בעיר שזקוקה לשיקום ולריפוי

רוחנה אפלבאום *

בבוקר ה-7 באוקטובר שמעתי אנשים מדברים על מה שהתרחש בעוטף. מכיוון שאני לא מאזינה לרדיו או צופה בטלוויזיה בשבת, חיכיתי לבוקר שלמחרת – 8 באוקטובר – כדי להבין את גודל האירוע ולהיערך לעזיבה, לפני שתהיה הסלמה בצפון.

בלילה האחרון לפני שעזבנו, שרר ברחובות קריית שמונה שקט מצמרר. לא שקט של שלוה – אלא שקט של עיר שעוצרת את נשימתה.

אורות הרחוב הבהבו מעל מדרכות ריקות, ובבתים רבים כבר עמדו מזוודות מוכנות ליד הדלת, ממתינות לרגע היציאה.

גם אני ארזתי מזוודה עם בגדים, ואמרתי לילדי בקול רגוע שניסע "רק לכמה ימים", בדיוק כמו בפעמים הקודמות שהמצב הביטחוני אילץ אותנו לעזוב.

אבל בתוך תוכי ידעתי – אלה לא יהיו רק "כמה ימים".

עמדתי מול החלון, מביטה על ההרים האהובים שמקיפים את העיר – העיר שבה גדלתי, בין נופים ירוקים בקיץ ולבנים בחורף, ריחות השוק והשכנים שמכירים את כולם בשמותיהם.

וידעתי.

שוב עוזבים.

אבל בלב – נשארה תקווה.

שאולי, אולי – זה יהיה רק עד יעבור זעם.

מסע, געגוע ותקווה

כשיצאנו מהעיר, בתי שאלה אותי בתמימות: "אמא, אנחנו חוזרים אחרי המלחמה?" אך ידעתי היטב – בית... בית לא עוזבים.

הדרך הייתה ארוכה ומלאה אי-ודאות. לאן פנינו? הגענו לפתח תקווה, ושם שהינו כחודש ושבעה. המעבר לסביבה חדשה ולא מוכרת לא היה קל; נדרש מאמץ ללמוד מחדש להתמצא ולהרגיש שייכים. תמיד האמנתי וקיוויתי לימים טובים שיבואו, וכך, החלטתי לעבור למלון בתל אביב.

הימים הראשונים במלון התערבבו זה בזה. קיבלתי חדר קטן בקומה הרביעית, יחד עם בתי – מיטה זוגית, שולחן וכמה כסאות, וחלון גדול הצופה אל הים. שוב לחשתי לעצמי: "רק לכמה ימים." זו הייתה האמירה המחזקת שאמרתי לעצמי שוב ושוב, גם כשהבנתי מיד שמשך התקופה יארך. זו הייתה הדרך שלי לעודד את עצמי.

השבוע הראשון הפך לשבועיים, השבועיים הפכו לחודש, והחודש הפך לשנה וחצי.

בכל פעם שנכנסתי למעלית, פגשתי פנים מוכרות מקריית שמונה. כולם התהלכו עם אותה עייפות בעיניים, אותה כמיהה פשוטה למשהו יציב וקבוע – משהו שהיה פעם מובן מאליו: להיכנס הביתה ולפתוח את הארון שלך, לשמוע את הרוח מההרים, להתבונן בנוף הצפוני.

השהות במלון הייתה רוחשת חיים, אבל לא מהסוג השמח. תחושת הכורח של המציאות נכחה בכל פינה. הבקרים התאפיינו בתורים ארוכים לארוחת הבוקר, והיום כולו התמלא בחדשות רעות מאירועי המלחמה בדרום ובצפון. אנשים שנתלשו מחייהם, וכולם מנסים למלא את הזמן שנמתח כמו גומי.

ניסינו לשמור על סדר יום: לקום בבוקר ולהחליט למלא את היום בעשייה, בדברים שגרתיים כמו עריכת קניות, מפגש עם חברים מקריית שמונה וטיול ליד הים.

מדי פעם כשפתחתי את הטלפון, ראיתי תמונות של רחובות קריית שמונה הריקים, עומדים בשממונם, וליבי נחמץ. ככל

המעבר לסביבה חדשה
ולא מוכרת לא היה קל; נדרש
מאמץ ללמוד מחדש להתמצא
ולהרגיש שייכים.



שמשך התקופה התארך, תקוותי גדלה; כל יום שעבר התאפיין בטלטלה בין תקווה לתפילה. המחשבות הציפו: אולי עוד שבוע הכול יסתיים, אולי אחרי החגים נחזור אל ביתנו.

התגעגענו לצפון – לשגרת החיים, למרחבים ולשקט שהצפון ידע פעם להעניק לנו. הלב נשאר תלוי על וו קטן במסדרון הבית הצפוני, וביניהם עמד הזמן הארוך, שלא נגמר.

אבל גם לא שבר אותנו.

הבית שנושם אחרת

אחרי שנה וחצי – הגיעה ההודעה המיוחלת: בתחילת מרץ אנו יכולים לשוב הביתה. השמחה הייתה עצומה, והתחלנו מיד למיין ולארז את חפצינו.

הנסיעה חזרה צפונה הייתה שקטה ומלאה חששות. בדרך, ראינו שיירות רכבים לאורך הכביש לכיוון הצפון. ראינו שוב את הנופים המוכרים: גבעות ירוקות, שדות, וצללית הרי נפתלי מרחוק. הכבישים, שספגו את שרשראות הטנקים, היו משובשים.

כשנכנסנו לעיר, היה משהו מוזר באוויר. לא שמח, ולא עצוב, אלא קצת כבד. הרגשנו כאילו העיר נושמת אחרת, עמוסה במתח השנה שחלפה.

לוויה בצל המלחמה

מספר ימים לפני פרוץ המלחמה, בעלי אושפז במרכז הארץ. כאשר שהיתי בפתח תקווה, ביקרתי אותו ונשארתי לציידו עד הערב. בסוף אוקטובר 2023, הוא נפטר.

נאלצנו להגיע לצפון לצורך הלוויה. המצב הביטחוני היה מסוכן וקשה מאוד. ערכנו את הלוויה בקריית שמונה תחת חשש תמידי מטילים וקטיושות. ההספדים והטקס היו מהירים, ואכן, כעבור דקות ספורות בלבד נורו שתי קטיושות לעבר העיר. יצאנו במהירות מקריית שמונה והתפזרנו.

תוך כדי השהות במלון, נאלצתי לשלב את בתי בעלת הצרכים המיוחדים בהוסטל. בתחילה, הרווחה בקריית שמונה לא הצליחה למצוא מקום מתאים. רק לאחר שפניתי למספר מוקדים, היא שולבה לבסוף בהוסטל במרכז הארץ. החלטה זו נבעה מהחרדה ומהתקופה הקשה שחוינו באותם ימים.

הכוחות שלי: להמשיך למרות הכול

אני מגלה שהכוחות שלי נובעים ממספר מקורות, קטנים כגדולים. הכוח מגיע מהבית שלי, מהמקום שאני מחוברת

אליו, גם כשאני רחוקה. הכוח בא מאנשים טובים, מהעזרה שהגיעה ברגעים שלא ציפיתי. הכוח שלי כאישה מאמינה נובע מהאמונה וכמובן מילדיי האהובים וממשפחתי היקרה שמלווה אותי בכל עת.

אך הכוח הגדול מכולם – בא ממני. מהיכולת להמשיך למרות הכול, מהיכולת להסתגל, מאותה עוצמה פנימית שמופיעה דווקא בשעות של לחץ וחוסר שינה. כל בוקר מגיע עם המשימות, האירועים וההתמודדויות שלו – ואני ממשיכה למרות הכול.

החזרה הביתה: הבית שספג והתקווה שמכסה

אחרי חודשים של נטישה, גם היום החנויות עדיין סגורות והרחובות בקריית שמונה ריקים, אבל הכול עדיין כאן – הגענו הביתה.

הבית היה מלא אבק, ובכמה מקומות מצאנו פגיעות מרסיסים של רקטה שנפלו באזור. הייתה לנו נזילה בכמה חדרים מהגג שספג רסיסים גדולים. לא האמנתי שנראה את הבית שוב במצב כזה. פתחנו את החלונות, והתחלנו מיד בניקיון ובפניו השברים.

החזרה לא הייתה פשוטה. בלילות ובימים חששנו וקפצנו מכל רעש קטן; לא כל השכנים חזרו, ורוב החנויות סגורות. דברים רבים טרם חזרו להיות כפי שהיו.

ואף על פי כן, בכל בוקר אני קמה בתפילה ובהודיה לבורא עולם על כל מה שעברנו – מהעייפות, מהסכנות ומהחדשות הקשות ששמענו מדי יום. אחרי ימים של נדודים וגעגוע לכל פינה מוכרת, חזרנו אל הבית ואל הקירות שספגו את התקופה הקשה, ואל המרפסת שממנה נשקפים ההרים שאותם נשאנו בלב גם כשלא ראינו אותם. חזרנו אל המקום שאליו אנחנו שייכים.

בתוך כל הקושי והפחד שעברנו, יש רגע שמכסה את הכול באור: הרגע שבו שוב אנחנו בבית. עם הרגע הזה באה גם התקווה שהימים הטובים יחזרו, שהשגרה תיאסף מחדש, שהצחוק ימלא את החדרים. תקווה שנבנה, נחדש, ובעיקר שנזכה לשקט, לביטחון ולשלווה.

לא הכול שלם, לא הכול מושלם, אבל אנחנו כאן. אחרי כל מה שעברנו – פחד, געגוע, אי-ודאות – למדנו דבר אחד גדול: לראות את הטוב, להחזיק בו ולחיות לפיו.

* רוחנה אפלבאום היא גמלאית, מתנדבת בייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בקריית שמונה, תושבת העיר מגיל ארבע אשר פונתה מביתה ושבה אליו במרץ האחרון.

זקנים בחזית: סיפורי הגבורה מראים את הפוטנציאל של האוכלוסייה המבוגרת

בכוחם של הזקנים לעשות שימוש בחוסן הייחודי שלהם ולקחת על עצמם תפקידים משמעותיים בהובלת תהליכי ריפוי ואיחוי בחברה הישראלית

שרה הלפרין *

זקנים בחזית הוא צמד מילים מוזר שכזה שבשנתיים האחרונות הופך מובן יותר ויותר. מענין לחזור לאחור ולהבין את התהליכים והאירועים שהשפיעו על תפיסת הזיקנה ועל הזקנים עצמם אל מול אירועי המלחמה ותוצאותיה. חשוב במיוחד להתמקד היום יותר מכל במתן מענים לאנשים המבוגרים שגייסו את כל משאביהם הפיזיים והנפשיים להתמודדות עם השנתיים האחרונות אך בד בבד להכיר בערך האדיר ובעוצמות והכוחות של אלה שעל אף הכול – קמו, המשיכו לדחוף לשיקום, אנשים שמיום ליום מייצרים מציאות בשטח ומשמישים דוגמה ומופת של כח ועמידות לכולנו.

רשמים מהשנה הראשונה למלחמה

ההתקפה המפלצתית של השבעה באוקטובר התרחשה בבית, וכתוצאה מכך אנשים זקנים, שבדרך כלל אינם משתתפים בלחימה, מצאו את עצמם לפתע בחזית. זקנים רבים עמדו לבדם אל מול מחבלים. חלקם נרצחו, חלקם נחטפו, אחרים שרדו את המתקפה ואיבדו בני משפחה. רבים אחרים איבדו את ביתם והפכו לפליטים.

חדשות וכתבות עיתונות מאז השבעה באוקטובר מספרות על ההתמודדות של אנשים זקנים עם האסון הלא צפוי שפקד אותם ובתוך כך כמה מפעים ללמוד ולהכיר את סיפורי הגבורה של רבים מהם. כך למשל, המוכרים ביותר הם של רחל אדרי מאופקים, שנלקחה ביחד עם בעלה דוד כבת ערובה, הצליחה לשרוד במחיצת מחבלים שעות רבות עד להגעת חילוץ. היא שרה עם המחבלים, חבשה את פצעייהם וכיבדה אותם בקוסקוס, קולה ועוגיות מעשה ידה. בזכות חוכמתה ורגישותה היא היטיבה לקשור עמם קשר (עד כדי כך שאחד מהם אמר לה שהיא מזכירה לו את אימו), ולהציל את חייה וחיי דוד. מקרה מעורר השראה נוסף הוא של עדינה משה, בת 72, שנלקחה

בשבי מביתה בניר עוז לאחר שחזתה ברצח בעלה סעיד. בעת שחרורה מהשבי עדינה התווכחה עם המחבל בניסיון לוותר על שחרורה לטובת אישה מבוגרת יותר, במצב בריאותי פחות טוב משלה (ישראל היום, 26.11.23). עוד סיפור הוא של שלמה רון, בן 85, שהיה ממקימי קיבוץ נחל עוז. כשהמחבלים תקפו, שלמה הורה לאשתו, בנותיו ונכדו להתחבא בממ"ד והוא יצא לשבת בסלון הבית להמתין למחבלים. הוא הניח שהמחבלים יחשבו שהוא לבד בבית וירצחו רק אותו, וכך היה. בגבורתו ובהקרבתו שלמה הציל את כל בני משפחתו (Ynet, 21.10.23).

ברחובות ובמאבקים למען הנכדים השבויים

עוד ביטוי לגבורה ולנחישות בלתי מתפשרת מגיע מאנשים בעשור השמיני, התשיעי והעשירי לחייהם, זקנים וזקנות רבים שהתגייסו למאמץ לשחרור נכדיהם משבי חמאס. דבורה לשם, בת 87, סבתה של רומי שנחטפה, המתינה בשעות הלילה המאוחרות מחוץ לביתו של שר הביטחון כדי לשדלו לפעול לשחרור החטופים (ynet, 8.12.23). אביבה סלע, בת 97 מקיבוץ בארי, ניצלה מהטבח, אך בתה, חתנה והמטפלת שלה נרצחו. נכדה איתי נחטף לעזה. בכתבה בעיתון דבורה מצולמת בשעה שהיא עומדת שעונה על ההליכון שלה בכיכר החטופים, מפגינה לשחרור נכדה (N12, 4.1.24). כתבה אחרת מתעדת מסע קורע לב של סבים וסבתות הצועדים אל גבול רצועת עזה וקוראים: "קחו אותנו במקומם" (17.11.23), חדשות

המלחמה האימומה, אשר הציבה את הזקנים בחזית, חשפה בפנינו דמויות של אנשים זקנים נחושים, אמיצים, ערכיים, מסורים, עוצמתיים ובעלי תושייה.

13). רות הרן, ניצולת שואה היתה בת 88, כאשר שרדה את הטבח בבארי, שכלה בו את בנה ורבים מבני משפחתה היו בין החטופים בעזה. רות הובילה את הקמפיין הישראלי לרגל יום השואה הבינלאומי בארצות הברית. היא השוותה בין הטבח בשבעה באוקטובר לשואה, ופניה כיכבו על שלטי חוצות מול האו"ם ובטיימס סקוור (Ynet, 26.1.24) ורק לאחרונה נפטרה בגיל 90.

מודל לחיקוי של נחישות, אומץ ותושייה

המלחמה האימומה, אשר הציבה את הזקנים בחזית, חשפה בפנינו דמויות של אנשים זקנים נחושים, אמיצים, ערכיים, מסורים, עוצמתיים ובעלי תושייה. בימים הכואבים והעצובים של השנתיים האחרונות הגיבורים הזקנים שנגלו אלינו בתקשורת עוררו השראה והיוו עבור רבים מודל נחוץ לחיקוי. המתכון לעוגיות השוקולד צ'יפס של רחל הפך לווייראלי. חולצות ותיקים עם איור וכיתוב של האומנית דנה ברלב: DON'T MESS WITH A KIBBUTZ GRANDMOTHER נותנים ביטוי להערכה הגוברת לדמותה של הסבתא הקיבוצנית.

זקני השבט במלוא תפארתם

הבמה התקשורתית שמוענקת לאנשים זקנים בתקופה הנוכחית מעידה אולי על צורך גובר במנהיגות מהסוג שאותה מגלמים הגיבורים הזקנים. שרה ג'קסון, בת 88, ניצולת שואה מקיבוץ סעד, הצילה את חייהם של שלושה צעירים שברחו מהטבח ברעים והסתתרו בממ"ד שלה. הצעירים מספרים ששרה השרתה עליהם "אי של שפיות, אי של קצת אור, מכל הבלגן שהיה מסביב", "מעבר לפן הפיזי והאירוח וכל זה, היא גם נתנה איזושהי רוח גבית מנטלית. היה איזשהו חוסן נפשי שנתן לי מקום בטוח עם כל מה שקורה" (N12, 26.1.24). ישנם חוקרים הסבורים שהסיבה האבולוציונית לזקנה הארוכה הקיימת במין האנושי היא שלזקנים תפקיד חשוב בהישרדות השבט. החכמה והסיוע שמושטיים הזקנים מגדילה את סיכויי ההישרדות של הדור הצעיר. אנשים זקנים יכולים להעניק לצעירים פרספקטיבה היסטורית, הבנה שכוחות עוצמתיים מעצבים את זהותנו ואת חיינו, אך גם תזכורת לכך שתקופות רעות באות והולכות (Greenberg et al., 2002). דב אליעז, בן 87 מקיבוץ ניר עוז, איבד את נכדו תומר, שנחטף ונרצח. בכתבה בעיתון דב מצולם רכוב על מכסחת דשא בקיבוץ החרב. "באתי לתת כתף לחבר'ה פה, להרים את הקיבוץ מחדש", הוא אומר, ומהווה מופת של חוסן ותקומה (ynet, 11.12.23). כולנו עקבנו בהשתאות והתרוממות רוח אחר חזרתו מהשבי של גדי מוזס (81) וראינו את תהליך שיקומו, חיבורו לעבודת האדמה ונחישותו לשקם את ניר עוז מהרגע ששב למשפחתו וקהילתו. "חזרתי בענק, זה ניצחון הרוח" אמר רק לאחרונה בראיון עימו בטלוויזיה (N12 – 28.11.25).

המלחמה חשפה חוסן, עוצמה מוסרית ויכולות אשר קיימים בשפע בקרב אנשים זקנים גם בעתות שגרה. אך ההתגייסות של אנשים זקנים מאוד, חלקם במצב סיעודי, למשימות משפחתיות ולאומיות מהמעלה הראשונה היא ייחודית, ומלמדת על הפוטנציאל העצום הגלום באוכלוסייה זו לתרום לחברה ולמלא בה תפקידים משמעותיים. בימים כתיקונם אנשים בזקנה המאוחרת וזקנים במצב סיעודי נתפסים כמי שנזקקים לסיוע ואינם מסוגלים לתת. התנאים הייחודיים שיצרה המלחמה פתחו בפני זקנים אלה מרחב לפעולה ולנראות. גודל השעה וגודל האסון דחפו את הזקנים למלא מרחב זה ולממש את יכולותיהם לטובת החברה.

רשמים שנתיים מאז השבעה באוקטובר

בחלוף שנתיים מהשבעה באוקטובר, כאמור, חלק מהגיבורים הזקנים שעוררו בי וברבים אחרים השראה כה רבה כבר אינם. רות הרן ז"ל, ניצולת שואה ושורדת הטבח בקיבוץ בארי, שהייתה הפנים של הקמפיין הישראלי ביום השואה הבינלאומי, הלכה לעולמה לפני מספר ימים (נובמבר 2025). דוד אדרי ז"ל, בעלה של רחל מאופקים, הלך לעולמו בגיל 68. לדברי המשפחה הטראומה שחוהה היא שהרגה אותו מבפנים.

מחקרים מצביעים על כך שלמרות הפגיעות של זקנים ביחס לצעירים, זקנים מפגינים רמות חוסן זהות לאלה של אנשים צעירים, והם סובלים מתסמונת פוסט-טראומטית בשיעור נמוך יותר מאשר צעירים.

השפעות מגוונות כולל 'צו גיוס' לסבים ולסבתות

שנתיים של מלחמה נתנו את אותותיהם על אוכלוסיית הזקנים בישראל. לצד הגבורה והחוסן, זקנים רבים מתמודדים עם השלכות המלחמה ומשלמים מחירים רגשיים ובריאותיים כבדים. זקנים רבים פונו מבתייהם ונאלצו להתחיל חיים חדשים, משימה שהיא קשה תמיד בגיל המבוגר, ובפרט כאשר היא מתרחשת בנסיבות כפויות וטראומטיות. אחרים שילמו את המחיר הנורא מכל ואיבדו במלחמה ילד או נכד. נשים זקנות רבות שהבן או הגיס שלהן גויס למלחמה התמסרו לסיוע למשפחותיהם בעבודות בית ובעיקר בשמירה על הנכדים. "לא רק הבנים קיבלו צו גיוס, גם אנחנו הסבתות מגויסות לטיפול במשפחה", סיפרה לי אמא לבן שנלחם חודשים ארוכים בעזה. השפעות המלחמה מרחיקות לכת, וגם זקנים שלא נפגעו ישירות הושפעו באופן עמוק מהמלחמה. כך למשל, התקפות הטילים על כל רחבי מדינת ישראל קשות באופן ייחודי עבור זקנים מוגבלים, שמתקשים או אינם יכולים להתפנות במהירות

חוזקות הגיל השלישי במצבי משבר: יישובי הנגב המערבי כמקרה מבחן מרתק

לצד הפגיעות, קיים מערך משמעותי של חוזקות, מנגנוני התמודדות, מערכות תמיכה קהילתיות ויכולות הסתגלות המאפיינות אוכלוסייה זו, המהווה בסיס לחוסן אישי וקהילתי

ד"ר אופירה פוקס *

ניתן להבחין בין שתי קבוצות עיקריות שהושפעו באופן שונה: **א. אזרחים ותיקים שפוננו מבתיהם**

בקרב תושבי הקיבוצים והמושבים שפוננו התרחשה פגיעה חריפה בתחושת היציבות והשייכות, בשל ניתוק מהמרחב הפיזי ומהקהילה. יחד עם זאת, רשתות הקהילה והמנהיגות המקומית המשיכו לפעול גם בזמן הפינני והפכו למקור מרכזי לחוסן.

הקמת מסגרות יום חלופיות, ליווי של עובדים סוציאליים, ופעילות קהילתית מותאמת – סייעו בשימור שגרה יחסית ובהחזרת תחושת משמעות.

ב. אזרחים ותיקים שנשארו ביישובי הדרום העירוניים וביישובי הבדואים

בקרב אוכלוסייה זו לא התרחש פינני, אך נשחקו שגרות החיים. ביישובים היהודיים העירוניים התמקדה ההתערבות ב"שימור קשר": ביקורי בית, פעילויות קהילתיות ויצירת מסגרות חברתיות עקביות.

בקרב אזרחים ותיקים בחברה הבדואית עלתה העדפה לשהות בבית ולא להשתתף בפעילות מחוץ לו. החוסן התבסס בעיקר על קשרים משפחתיים ועל מערכת תמיכה לא פורמלית, אך בעיית הבידוד נותרה משמעותית בשל שינוי דפוסי עבודה במשפחה ויחס מורכב לשירותי רווחה.

ממצאי המחקר מעידים כי החוסן של האזרחים הוותיקים נובע מהמערכות התומכות והמנגנונים המוסדיים סביבם, כמו גם מהמשמעות שהם מעניקים לחייהם ומהתחושה שהם עדיין חלק חיוני מקהילתם. גורמים אלה משפיעים באופן ישיר על הבריאות הגופנית והנפשית, על תחושת הביטחון ועל מידת היכולת להתמודד עם אי-ודאות ומשבר.

אוכלוסיית הגיל השלישי מתאפיינת בפגיעות גבוהה למגוון לחצים וסיכונים. מתקפת החמאס על יישובי הנגב המערבי בשבעה באוקטובר 2023 והמלחמה שפרצה בעקבות מתקפה זו הדגישו את פגיעותה של אוכלוסייה זו בנגב המערבי ואף הגבירו אותה באופן משמעותי. סקירה של האתגרים הייחודיים לגיל זה הוצגה בדוח שפורסם לאחרונה על-ידי האגודה הישראלית לאקולוגיה ולמדעי הסביבה וכולל גם ממצאים משיחות עם אנשי מקצוע העובדים. עם אוכלוסייה זו. התמונה המתקבלת מהדוח מאפשרת בין היתר לעמוד על נקודות ההשקה בין היבטי פגיעות אלו ובין פגיעותה של האוכלוסייה לאירועי חירום עתידיים. הסקירה מלמדת על האתגרים עמם מתמודדים בני ובנות הגיל השלישי בישראל בתקופה הנוכחית, ובעיקר מרגש ללמוד על החוזקות ומקורות החוסן שלהם לנוכח אתגרים אלו.

אוכלוסיית הגיל השלישי במבחן - משבר השבעה באוקטובר

אוכלוסיית הגיל השלישי בנגב המערבי מתמודדת לאורך שנים עם מצבי חירום ביטחוניים, ומשבר השבעה באוקטובר והמלחמה נגד החמאס העצימו את האתגרים והחשיפה לטראומה. עם זאת, לצד הפגיעות, קיים מערך משמעותי של חוזקות, מנגנוני התמודדות, מערכות תמיכה קהילתיות ויכולות הסתגלות המאפיינות אוכלוסייה זו המהווה בסיס לחוסן אישי וקהילתי.

המלחמה יצרה מציאות חריגה: פינני רחב-היקף של אוכלוסיות שלמות, פירוק רשתות קהילתיות קיימות, חשיפה חוזרת לאירועים טראומטיים ומצבי חירום בלתי צפויים. בהיבט הפיזי והנפשי עלו תיאורים של מצוקה רגשית, בדידות, התדרדרות בריאותית ואף תמותה עודפת.

המלחמה חשפה חוסן, עוצמה מוסרית ויכולות אשר קיימים בשפע בקרב אנשים זקנים גם בעתות שגרה.



בטוחים שיזכו לראות בתקומה ובתיקון של השבר. ממחקרים עולה כי גורם משמעותי שמסייע להתמודדות עם רגשות קשים אלה ולהתאוששות מטרומה הוא תמיכה חברתית. יחסים קרובים עם משפחה, חברים, שכנים וקהילה מהווים גורמים מגינים, שמסייעים לזקנים לשמור על יציבות רגשית. המצוקה הרגשית אינה נעלמת, אלא ממותנת באופן משמעותי על ידי השימוש במשאבים בין-אישיים תומכים. קשרים קרובים ומשמעותיים יכולים לשמש כחיץ המגן מפני מצוקה פסיכולוגית בזמני משבר. קשרים מציעים ביטחון ושותפות, וגם מסייעים בכינון מחדש של תחושת ביטחון ושייכות, ובמיתון ההשפעות השליליות של הכשל המוסדי (Schorr et al., 2025).

תמונה של גם וגם

כעבור שנתיים מטבח השבעה באוקטובר אנו רואים תמונה מורכבת - פגיעות וחוסן משמשים בערבוביה. זקנים משלמים מחירים בריאותיים ונפשיים כבדים וחווים פגיעות מוגברת, ולצד זאת הם גם מפגינים חוסן נפשי רב. אני סבורה שגם כיום דרוש לחברה החוסן הייחודי של הזקנים, ושיש בכוחם לקחת על עצמם תפקידים משמעותיים בהובלת תהליכי ריפוי ואיחוי בחברה הישראלית.

לאור השפעתם המיטיבה של קשרים חברתיים על תהליכי הריפוי ניכרת חשיבות רבה של הפעילות ההתנדבותית הענפה של זקנים במסגרת המשפחה והחברה. הושטת יד לחלשים, חיבור מנותקים ומתן עזרה, תמיכה ואוזן קשבת - כל אלה לא רק מגבירים את הלכידות החברתית, אלא גם משיבים את האמון והביטחון של אנשים בכוחה המיטיב של החברה והמדינה. ובאותה עת שהזקנים פועלים למען החברה, הם גם מגבירים את החוסן של עצמם, בונים ונבנים. אנשים זקנים, אשר תרמו למדינה לאורך כל חייהם, זכאים להרפות מהדאגה, ולהשאירה לדור הצעיר. לצד עמדה רגשית זו, לאור חוסנם ויכולותיהם, אני מקווה שימשיכו ביתר שאת במעורבותם המיטיבה ברוח הנאמר בפרקי אבות: "לא עליך המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין לבטל ממנה".

למרחב מוגן. בשעה שאחרים סביבם נסים על נפשם הם נותרים במקומם, חשופים לפגיעה. גם חשיפה לא ישירה לאירועי המלחמה, דרך צפייה בחדשות הטראומטיות, גובה מזקנים רבים מחירים נפשיים קשים (Vitman-Schorr et al., 2025).

יתרונות הגיל

זקנים מתמודדים עם פגעי המלחמה עם משאבים גופניים וחברתיים דלים ביחס לצעירים. עם זאת, מחקרים מצביעים על כך שלמרות הפגיעות של זקנים ביחס לצעירים, זקנים מפגינים רמות חוסן זהות לאלה של אנשים צעירים, והם סובלים מתסמונת פוסט-טראומטית בשיעור נמוך יותר מאשר צעירים (Schorr et al., 2025). ממצא מעניין ממחקר שבחן את התגובות הרגשיות של זקנים למלחמה הוא שזקנים צעירים חוו יותר חרדה ודיכאון מאשר הזקנים המבוגרים ביותר (שיוביץ-עזרא וקהה, 2024). במפגשים שלי עם אנשים זקנים מאוד בזמן המלחמה התרשמתי מהרוגע שלהם, ונהניתי מתחושת הרוגע שהם השרו עלי. גבר בשנות השמונים המאוחרות שלו, שמרותק למיטה ואינו יכול להתפנות בזמן טילים אמר לי: "חייתי חיים ארוכים ומלאים ולכן אני לא מפחד מהטילים." כששאלתי אותו האם הוא דואג לעתיד המדינה הוא אמר: "אני לא דואג, אני משאיר את הדאגה לדורות הצעירים. אני נלחמתי ונפצעתי במלחמת ששת הימים, עשיתי את התפקיד שלי, וכעת אני מרשה לעצמי להרפות מהדאגה". ניכר מדבריו כיצד גיל מבוגר מאוד עשוי להוות גורם המגביר את החוסן הנפשי.

גורם משמעותי שמסייע להתמודדות עם רגשות קשים ולהתאוששות מטרומה הוא תמיכה חברתית. יחסים קרובים עם משפחה, חברים, שכנים וקהילה מהווים גורמים מגינים, שמסייעים לזקנים לשמור על יציבות רגשית.

הדרכים להתאוששות

זקנים בישראל, ככלל אזרחי המדינה, חוו אכזבה עמוקה מתפקוד הצבא והמדינה ואיבדו אמון במוסדות המדינה. עבור זקנים, שתרמו כל חייהם לפרויקט הלאומי, זוהי גם חוויה של פגיעה במורשת שלהם. כמו כן, בשל הגיל המתקדם, הם אינם

* שרה הלפרין, היא עובדת סוציאלית, מומחית בזקנה ופסיכותרפיסטית בעלת גישה טיפולית הומניסטית
** הערה: רשימת המקורות המוזכרים לעיל שמורה במערכת וכל המעוניין מוזמן לפנות אלינו ולקבלה.

מלמד ומסקרן להעמיק בממצאים העיקריים:

חוסן קהילתי כמשאב מרכזי

המושג "חוסן קהילתי" מתאר את היכולת של קהילה לתפקד בזמן משבר ולהשתקם לאחריו. משמע - לעמוד בלחצים מתמשכים, ולהשתקם לאחר האירוע - גם אם תוך יצירת שגרה חדשה. עבור אוכלוסיית הגיל השלישי, החוסן הקהילתי מהווה משענת כפולה: הוא מספק תמיכה ארגונית ומעשית, אך באותה מידה מעצים תחושת שייכות, משמעות וקשר אנושי - גורמים הידועים כמקדמי בריאות ורווחה בשגרה ובחירום.

בניגוד לגישות הרואות בחוסן תכונה הנבחנת רק בעת מצבי חירום, הדוח מדגיש כי חוסן קהילתי נבנה בעיקר בשגרה: ברשתות התמיכה, בביטחון החברתי, בהיכרות בין אנשים, בנגישות לשירותים חברתיים, ובתחושת ההשתייכות למקום.

חוסן קהילתי מבוסס על תחושת שייכות למקום - מושג שהפך בשנים האחרונות חלק בלתי נפרד משיח ה"הזדקנות במקום" (Aging in Place) במדיניות החברתית בישראל. תחושת שייכות חזקה מלווה באחריות הדדית ובשימור מרחבים משותפים - היבטים שאינם מחזקים רק את האזרחים הוותיקים עצמם, אלא גם את הכלכלה, התרבות והסביבה המקומית.

בקיבוצים ובמושבים החוסן ניכר באמצעות רשתות חברתיות צפופות, היכרות בין-אישית וחווית שייכות לעבר משותף. מערכות אלה מאפשרות תגובה מהירה, ליווי אישי והצבת המבוגרים במרכז העשייה הקהילתית. החוסן אינו תוצר של מצב חירום, אלא של מרקם חיים מתמשך, שבו האזרחים הוותיקים נתפסים כחלק אינטגרלי מהחברה. כך מתארת זאת עובדת סוציאלית באחת מהמועצות האזוריות בעוטף עזה: "במרחב הכפרי אנשים עטופים בצורה כזו או אחרת. לא אדם בודד בעיר, שאף אחד לא יודע עליו ולא מכיר אותו. לרוב אנשים מכירים אחד את השני, לרוב יש ילדים ומשפחה בקרבת מקום. בשעת חירום יש איזו התגייסות. אין אנונימיות - מכירים, לטוב ולרע".

גם בערים - אף שרמת האנונימיות גבוהה יותר - נבנו מנגנונים ייחודיים כגון תוכנית "קהילה תומכת" של משרד הרווחה והביטחון החברתי, המספקים ליווי מקצועי, קשר קבוע, ובמקרים רבים תורמים ליצירת תחושת מוגנות. כך נבנה חוסן מבוסס-מערכת אך גם חוסן רגשי, הנובע מהידיעה שיש גוף יציב המכיר בצרכים וביכולות של האוכלוסייה המבוגרת. אזרחים ותיקים שמשותפים באחת מהתוכניות הללו מוכרים לעובדיהם ואת אגף הרווחה ברשות, ואלו מכירים את מצבם הבריאותי ויודעים אתם אם הם זקוקים למענה ייחודי.

לפי עובדת באגף הרווחה באחת מעיריות הנגב המערבי, החשיבות של ידע זה היא בעיקר בשעות חירום: "כל פלח

באוכלוסייה שהוא תחת שירות מסוים מקבל מענה גם בשגרה וגם בחירום. כל קשיש שנמצא בתוך שירות כזה או אחר בשגרה, יש מי שיבחן את צרכיו בחירום... [לכן] חשוב לתחזק את הדברים נכונה". כלומר, שמירה על קשר שוטף בין האזרחים הוותיקים והשירותים המקצועיים ברשות המקומית בשגרה מאפשר סיוע מתאים בעתות חירום.

משמעות, ניסיון חיים ויכולת אדפטציה

אחד הגורמים החזקים ביותר בחוסן של מבוגרים בישראל - במיוחד באזורים חשופים למלחמות - הוא ניסיון חיים משמעותי הכולל חשיפה קודמת לאירועים קשים. למרות סיכונים נפשיים כמו תסמונת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), חוקרים ישראלים מצאו כי רבים מבני הגיל השלישי בישראל מפגינים יכולת התאוששות גבוהה. גורם מרכזי לכך הוא תחושת משמעות בחיים (Meaning in Life) - הכוללת קוהרנטיות, תחושת תכלית והכרה בתפקידים המתמשך בתוך המשפחה והקהילה. משמעות זו מהווה מנגנון ויסות רגשי, מעורבות קהילתית ויכולת לשמור על תפקוד מיטבי בזמן משבר. הדבר ניכר בעיקר בקרב אזרחים ותיקים המתגוררים ביישובים קהילתיים. מחקרים מראים כי אוכלוסיית הגיל השלישי ביישובים אלו פחות פגיעה להשפעות האירועים הטראומטיים בזכות תחושות של שייכות וסולידריות, שמעצימות את תחושת המשמעות בחיים.

אולם גם בקרב אזרחים ותיקים המתגוררים ביישובים עירוניים בנגב המערבי, ניכר חוסן רגשי גבוה. אחת מהעובדות הסוציאליות עמם שוחחנו העידה כי במצבי חירום ביטחוניים קודמים, אזרחים ותיקים רבים סירבו להתפנות מבתיהם והפגינו חוסר פחד וקבלת המציאות, מתוך עמדה של "עברנו את פרעה, נעבור גם את זה". היכולת הזו מעידה על תכונה מוכרת באוכלוסייה המבוגרת: חוסן אדפטיבי - היכולת לייצר פרספקטיבה רחבה, להפחית חרדה באמצעות ניסיון עבר, ולמצוא דרכי פעולה גם במצב של אי-ודאות.

הקהילה כמקור כוח ומענה לפגיעות

הפחתת בדידות היא גורם משמעותי בחיזוק החוסן. באזורים כפריים קיימים מעגלים חברתיים עמוקים המבוססים על שכנות ארוכת שנים, פעילות קהילתית ומשפחתיות. רשתות אלו מאפשרות תמיכה בלתי-אמצעית, נראות חברתית ומעורבות פעילה של המבוגרים גם בזמן משבר.

גם בחברה הבדואית קיימים מקורות חוסן ייחודיים. המשפחה המורחבת מהווה בסיס תמיכה בין-דורי, ומעמד האזרחים הוותיקים כמובילי תרבות, ידע ומסורת מחזק את זהותם ואת תחושת הערך העצמי. יחד עם זאת, מבנה חברתי זה עלול להגביל את הפנייה של אזרחים ואזרחיות ותיקים ביישובים הבדואים לגורמי הסיוע המקצועיים. עובד סוציאלי ברשות מקומית בדואית עמו שוחחנו סיפר כי חלק ניכר מאוכלוסיית



שמירה על קשר שוטף בין האזרחים הוותיקים והשירותים המקצועיים ברשות המקומית בשגרה מאפשר סיוע מתאים בעתות חירום.

הגיל השלישי ביישוב מעדיפים להיעזר בתוכניות סיוע, טיפול והדרכה שונות המבוססות על ביקורי בית. רק מיעוט מהם משתמשים בשירותי התוכנית שמתבססות על יציאה מהבית למרכז יום או למועדון ביישוב וזאת בשל המבנה החברתי של החברה הבדואית, שבו המשפחה המורחבת היא היחידה החברתית הדומיננטית. אם כן, חיוני שהרשויות יספקו לאוכלוסייה זו מענים מותאמים תרבותית כדי להבטיח שהחוסן הטבעי ימשיך לשמש משאב ולא גורם מגביל.

חוסן חברתי וסביבתי: הרחבה של תחושת השייכות

חוסן הגיל השלישי אינו רק רגשי-קהילתי אלא גם מושפע ממרחב החיים הפיזי. קשר למקום, למרחב הציבורי, לתשתיות ולסביבה החברתית יוצרים זהות מקומית יציבה. מושג זה מתחבר לגישת "הזדקנות במקום", המדגישה את חשיבות המשכיות הקיום בסביבה מוכרת ליציבות רגשית וחברתית. בהקשר זה, המרחב הפיזי אינו נייטרלי: גינות קהילתיות, מרכזי יום ופעילות קבוצתית משמשים כמרחבים של קשר אנושי, ביטחון והזדמנויות להבעה עצמית. מרחבים כאלה אינם מותרות - הם מנגנון חוסן.

פגיעות מצטברות לצד משאבי כוח

נשים ואוכלוסיות בעוני סובלות מפגיעות גבוהה יותר, ולכן הן זקוקות למענים מדויקים יותר. עם זאת, גם אצל אוכלוסיות אלה קיימים משאבי חוסן מובנים: קשרים משפחתיים, ניסיון חיים בתנאי מחסור והתמודדות ממושכת עם אי-ודאות. מערכות רשמיות ומוסדות קהילתיים שמזהים את הכוחות לצד האתגרים מסוגלים להגביר חוסן ולמנוע הדרה.

עיקרון יסודי: חוסן בחירום נשען על חוסן בשגרה

כלל הממצאים מלמדים שחוסן של אוכלוסיית הגיל השלישי במצב חירום אינו נוצר בזמן המשבר, אלא נבנה במשך שנים של קהילה פעילה, קשרים חברתיים מחזקים, הזדמנויות למעורבות, ומערכות ציבוריות יציבות ומונגשות.

משמעות הדבר היא שהמדיניות המיועדת לתמיכה באוכלוסייה המבוגרת בזמן משבר חייבת להמשיך ולהיבנות בשגרה, תוך חיזוק מעגלי תמיכה, העצמת תחושת משמעות ושייכות, ובניית מנגנוני פעולה קהילתיים ברי-קיימא.

סיכום בראייה חיונית

המחקר מציג אוכלוסייה מורכבת והטרוגנית - אך עם מנגנוני חוסן מובנים ומרשימים. אמנם בני ובנות הגיל השלישי בנגב המערבי חוו חשיפה נרחבת לטראומה, פינוי וחוסר יציבות, אך יכולתם לשמר משמעות, קהילה, מסגרות תמיכה וזהות מקומית הפכה לאורך המשבר למשאב ייחודי.

למרות פגיעותם, אזרחי ואזרחיות הגיל השלישי בנגב המערבי מחזיקים במערך משמעותי של משאבי חוסן: ניסיון חיים מצטבר, תחושת משמעות ותכלית, רשתות חברתיות קהילתיות ומשפחתיות, יכולת הסתגלות, ותחושת שייכות למקום. אנו נדרשים לראות בהם לא רק אוכלוסייה הזקוקה למענה אלא גם שותפים ליצירת קהילה עמידה, קשובה ומכילה.

ככל שהמערכות החברתיות, מנגנוני הרווחה והשירותים החברתיים מחזקים את הקשר בין מבוגרים לקהילה, למקום ולמשמעות, כך מתרחבת היכולת של החברה כולה לעמוד מול משברים עתידיים - ביטחוניים, אקלימיים או בריאותיים - מתוך תחושת יציבות, כבוד והמשכיות.

אז מה החשיבות של כל זה עבורי?

- קחו חלק בפעילויות חברתיות וקהילתיות המתרחשות ביישוב/שכונת מגורכם. גם בגיל השלישי אפשר לייצר קשרים חברתיים חדשים, לתרום מנסיון חייכם ומהידע שצברתם ולהכניס לחייכם מעגלים חברתיים חדשים.
- גלו עניין בחיים הציבוריים ביישוב/שכונה בהם אתם מתגוררים. קחו חלק בתהליכים המאפשרים השתתפות תושבים בהשפעה על קבלת החלטות ביישובכם. היכרות טובה עם מקום המגורים ותחושת אחריות ושייכות כלפיו יאפשרו לכם להתמודד טוב יותר עם מצבי משבר.
- גם כאשר "הכל בסדר", עמדו בקשר עם אנשי המקצוע ביישובכם שאחראים על אוכלוסיית הגיל השלישי. הם מקור עיקרי למידע על זכויותיכם ועל השירותים הזמינים לכם ביישוב. אם תיתקלו באתגר יוצא-דופן, במשבר או, חס וחלילה, במקרה חירום, היכרות מוקדמת זו תאפשר לכם לקבל סיוע מהר יותר ובאופן המתאים לצרכיכם.

* ד"ר אופירה פוקס היא אנתרופולוגית, מומחית במחקר קהילתי ובמחקר מדיניות

כאשר הטראומה הצטרפה ל"חגיגה": מפגש עם טראומה וחוסן בזיקנה

בעת ובעונה אחת אחת אנו מוצאים מצד אחד חוסן מרשים של בני הגיל השלישי שהתבטא ביכולת לשמור על שגרה, עשייה ותפקוד יומיומי, ומצד שני התכנסות והיחלשות של זקנים אשר עדיין שרויים בתהליך של עיבוד ושיקום

שלהבת הורביץ *

כולנו מכירים מקרוב אנשים זקנים – סבים וסבתות, הורים, הורי בני הזוג, ואולי גם אנחנו עצמנו כבר שם, או בדרך לשם. כי בסופו של דבר, כולנו מזדקנים, וכל יום שעובר אנחנו זקנים יותר.

המציאות הביטחונית והמלחמה משפיעה על כל אחד אחרת. ישנם זקנים שעל אף הקושי בפינוי מהבית קיבלו כוחות מהשינוי ומהביחוד שנוצר במלונות אליהם פונו. ישנם זקנים שקיבלו כוחות מהבחירה לצאת לחובות ולהפגין על העקרונות שלהם. אחרים מצאו את החוסן שלהם דווקא במתן כוחות לילדיהם ונכדיהם המתמודדים עם מציאות משתנה של מילואים וחוסר וודאות.

בעת ובעונה אחת אנו מוצאים מצד אחד חוסן מרשים של בני הגיל השלישי שהתבטא ביכולת לשמור על שגרה, עשייה ותפקוד יומיומי, ומצד שני התכנסות והיחלשות של זקנים אשר עדיין שרויים בתהליך של עיבוד ושיקום.

כמטפלת בפסיכודרמה וגרונטולוגית, אני פוגשת בקליניקה מדי יום את הממשק הרגיש שבין זיקנה לטראומה. הנחת המוצא שלי היא שגיל הזיקנה, למרות האתגרים, הוא גם גיל של אפשרויות – של עומק, תובנות וחוויות חדשות.

אני שמחה על הזכות להקשיב, לשקף, ולהעניק לזקנים מקום בטוח לטיפול רגשי שיכול לעזור להם לשוב ולהתחזק כדי להטיב את מצבם לאור הסדקים והכאבים שנוצרו בעקבות המצב הבטחוני של השנתיים האחרונות.

מרכז חוסן שדרות

מאז פרוץ המלחמה, המטופלים, שמגיעים למרכז חוסן בשדרות רואים באור אחר את עירם. מקום שהיווה עבורם בית, שהיה מקום של ביטחון, הפך פתאום להיות מקום סדוק ולא יציב.

מבינינו, עומדת ליצור עבורו מרחב ייחודי – כזה שמכבד את גילו, ניסיונו וחיייו. זהו לא אותו מרחב טיפולי שנוצר עם מטופלים בני גילי, צעירים או ילדים. גם האמפטיה, ההקשבה וההעברה מקבלות כאן צורה אחרת – רגישה יותר, מותאמת לזיקנה ולמורכבות שהיא מביאה עמה. אחד אחרי השני הם נכנסים ויושבים, מניחים את הייאוש, המראות, הפחדים, הבלבול, חוסר הריכוז והשינוי הגדול במצב הרוח.

האחד צריך שגם אני ארכיב על עצמי "מכשירי שמיעה", כדי שהוא יוכל להשמיע את מכאובי ליבו שלא נפתחו מעל 70 שנה ועתה בשל טריגר המלחמה הוא מרגיש בשל לשתף. השנייה מבקשת שארכיב "משקפיים מיוחדות", שיראו את הכאב שלה מעבר לכאבים רגילים שיש לעיתים בזיקנה. היא מבקשת ממני לראות שהכאב בכתף, בברכיים, בקימה ובשכיבה הם כאב של נפש שהחזיקה עול של משפחה ופרנסה בעודה מתמודדת עם אלימות וקנאות לאורך שנים רבות, ועכשיו לעת זיקנה הגוף נחלש ולא נושא בעול זיכרונות העבר, אך נוספו לו בשנתיים האחרונות מראות וזיכרונות טריים וכואבים לא פחות.

פתאום אני לבד

מספר דוגמאות מסיפורים אמיתיים יכולים להמחיש את המורכבות של מצב הזקנים שחוו את המלחמה בעוצמה. כל השמות ופרטי המקרים שונו בכדי לשמור על פרטיות המטופלים.

דבורה, אישה, בת שבעים ושמונה תושבת אחד מיישובי העוטף מספרת שהיא מוצפת בתמונות מהטראומה שחזרות שוב ושוב, "האם אני נורמלית?" היא שואלת את עצמה, וממשיכה "כולן מגיבות ככה? כולן מרגישות כמוני?" כמו מחפשת נירמול למצבה שיאשר לה אם המחשבות המתרוצצות לה בראש הן לא רק שלה. היא מחפשת קשר שיוכל להוות עבורה עוגן בתוך הסערה, כדי שניתן יהיה להחזיק אי של שפיות ביחד. בקשה זו של רצון לקשר ניכרת באופן משמעותי יותר בזיקנה. הצורך אף מתחזק בזיקנה המאוחרת ובא לידי ביטוי בצורך של הזקן ב"מקום בטוח", בדמות מרכזית שאפשר להישען עליה ולסמוך עליה בעת הצורך. האבל והצער העכשווי כתוצאה מצער על אובדני המלחמה מתערבבים אצלה כעת יחד עם האובדנים הקודמים (בני זוג, חברים, עבודה, עיסוק, ילדים שבגרו ומשפחה).

יגאל, גבר בשנות השמונים לחייו ותושב אחד מיישובי העוטף, היה תמיד משענת עבור כולם. הוא זה שעצר לעזור לנהג שנתקע בצד הדרך, שהלווה כסף לבני משפחה כשנזקקו לכך – תמיד שם, תמיד נותן. בתפיסתו העצמית, וכך גם ראו אותו סביבתו הקרובה – הוא אדם חזק, מסוגל, ראש שבט אמיתי. עם פרוץ המלחמה – משהו בו השתנה. המציאות המוכרת נשברה והתפיסה שלו את עצמו התערערה. הוא מרגיש כאילו הכול הפך לשקר. היכולת לתת, שהייתה חלק בלתי נפרד ממנו, נחלשה פתאום, והוא לא מבין מדוע דווקא עכשיו, דווקא אחרי

כל מה שעבר בחייו – הוא מרגיש שהטראומה מכה בו בעוצמה כזו. הוא מתבייש להודות בצרכים האישיים שלו ומרגיש אשמה כשהוא דואג לעצמו. החרדות סביב נכדו שנמצא במילואים, והחששות לעתידו של הדור הצעיר במדינה הפצועה, מציפים אותו. המפגש הטיפולי מאפשר לו לראשונה לתת מקום גם לעצמו. בשיחות הוא משתף שתחושת ערך עצמי נמוך, על אף הדימוי החזק שבנה, ליוותה אותו כבר מצעירותו. הגילוי הזה – שמגיע אולי בגלל הגיל, ואולי בגלל המלחמה – גם מפחיד אותו וגם מעניק הקלה: סוף סוף יש מקום לדבר, להרגיש, להיות.

בחירה ושליטה

הסיפור של הזקנים שפגשתי לאורך השנתיים האחרונות הוא סיפור של התמודדות, בחירה ושליטה. הבחירה להגיע ולהשתתף בטיפול קבוצתי או להתחיל בטיפול פרטני, לשתף ולחשוף את המתרחש בלב - הוא בעצמו תהליך מרפא. החיפוש אחר מזון, רוגע ושלווה בתוך הסיפור העכשווי מעורר הערכה ומאפשר התבוננות והזדמנות ללמידה לדורות הבאים איך ניתן למרות הפגיעה, ולמרות המחשבות והרגשות השליליים - להמשיך לחיות ואף לשמוח.

ישנו מכה משותף לכל האנשים שפגשתי בערים שונות, מהצפון, מהמרכז ומהדרום - אצל כולם ניכר שהזיקנה קיבלה מכה חזקה. לצד האצת תהליך ההזדקנות ניכרת בבירור גם היכולת לשאת בקושי, להגיע לטיפול, לחזק חברויות ולנסות להחזיק את המשפחות, להיות סבלניים ולנשום עמוק כדי לקום חזקים יותר לקראת יום המחר. לא פעם אני יוצאת מחוזקת ממפגשים קשים עם מטופלים. אני נפעמת מהמשמעות שנוצרת בתוך הטיפול, מהחיבורים הפנימיים שהמטופל מאפשר לעצמו. כל אלה גורמים לי להאמין שאם אדם זקן עוד מאמין שיש לו למה, אז לכולנו יש תקווה.

כלים מעשיים לחיזוק החוסן

מאז ה-7 באוקטובר זקנים רבים מאזורי הלחימה חווים סיוטים בלילה ודריכות יתר, שני תסמינים שמשאירים את האדם באי שקט ובמצב מתח מתמיד שחוצה את הגבולות של הגוף, המחשבה והדמיון. ההיכרות עם מאפייני חוסן בזיקנה מחזקת את יכולת ההתמודדות היומיומית במצבים של סטרס מתמשך:

שימוש במשאבים פנימיים מתוך חוויות עבר - האנשים שפגשתי במרכז חוסן שדרות עברו מלחמות, אתגרי עלייה לארץ וקשיי הסתגלות, החזקת משפחה, פרנסה, בעיות בריאותיות כאלה ואחרות, וכל זאת תחת ירי טילים במשך 24 השנים האחרונות, ועדיין הם כאן. הם מבינים שהם זקוקים לעזרה ומגיעים לטיפול. הם לא מוותרים על עצמם או על המשפחה שלהם, למרות כל הטרור וכמה חשוב לאפשר להם להתבונן מחדש על עצמם בפעולות קטנות של מעשים יומיומיים, כמו היכולת לקום ולהתלבש למרות שלא ישנו בלילה. שאלת

מהעיניים שלהן: על משברים ואובדנים ועל עוגני החוסן

שלושה סיפורי התמודדות וגבורה מעוררי השראה של נשים נפלאות, אזרחיות וותיקות תושבות העיר שדרות במציאות של מצב חירום מתמשך

מדובר בעוד אזעקה רגילה. אבל במהרה הבנו – מדובר באירוע חסר תקדים. אי אפשר לצאת מהבית. ההנחיות שקיבלנו היו ברורות: להסתגר, להיזהר, להישמע להוראות – ולהמתין, עד למחרת. כל אותן שעות היינו תחת איום ממשי על חיינו. למחרת, ביום ראשון, החל פינוי תושבי שדרות למלונות. אני עברתי להתארח אצל בני למשך שלושה חודשים. כעבור שלושה חודשים, כשהמלחמה עוד בעיצומה, חזרתי הביתה – אל שדרות.

למרות קולות הפיצוצים, האזעקות והדי הלחימה שהגיעו מכיוון עזה, בחרתי להישאר חזקה – ולהישאר בבית שלי. במקום המוכר והאהוב, בפינה שלי. גם כשהטירוף התחולל סביבי, החלטתי לא לאפשר לו לשבור אותי. שמרתי על שגרה של עשייה ונתינה, והמשכתי בשליחות שלי: להתנדב, גם בתוך המציאות הקשה. שוחחתי בטלפון ואף ביקרתי חלק מהנשים שאותן אני מלווה – את אלה שנתרו בעיר כמוני, וגם את מי שעדיין לא חזרה – פגשתי במקום שבו שהתה.

היכולת להעניק לאחרים, דווקא בזמן כזה, היא זו שנתנה לי את הכוח. קבוצת מתנדבי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בשדרות הפכה לעוגן עבור כולנו בתקופה הקשה. לצערי, שתיים מהמתנדבות בקבוצה חוו שכול כבד באופן ישיר – אחת איבדה את נכדה וחתנה, והשנייה שכלה את בנה. מתנדבים נוספים נפגעו גם הם – אם ברכוש ואם בפגיעה ישירה של טילים בביתם. מתוך תחושת שליחות והבנה עמוקה של חשיבות הנתינה והעשייה, שמרתי על קשר קרוב עם חברתי לקבוצה שאיבדה את בנה. הגעתי לנחם אותה לא רק במהלך השבעה, אלא גם הרבה מעבר לכך. בכל פעם שנערכה פעילות קבוצתית או מפגש התנדבותי – דאגתי לצרף אותה, לא ויתרתי. היה לי חשוב שתישאר מחוברת – להתנדבות, לקבוצה, לשגרה. לאחר תקופה ארוכה של ליווי ותמיכה, ולמרות האובדן והשבר העצום – מה גדול היה הסיפוק לראותה מצליחה לחזור לשגרה התנדבותית ואף לצאת לבקר בעצמה את הקשישה שהיא מלווה.

המשך בעמוד 19 <<<

שמחה רביבו *

בזמן שפרצה המלחמה, הייתי בחו"ל, בביקור אצל בתי. חגגנו יחד את חג סוכות. יומיים לאחר תחילת הלחימה, קיבלתי את הבשורה הנוראה: נכדי וחתני, תושבי קיבוץ בארי, נרצחו. שניים מאחיה של כלתי נרצחו גם הם בקיבוץ, אחותו של חתני ובתה נחטפו לעזה, ובעלה – נרצח ונחטף גם הוא. מיד כששמעתי את הבשורות, חזרתי לארץ ועברתי לגור אצל בתי במרכז. שאר בני המשפחה הצטרפו גם הם, ושם קיימנו את ימי השבעה והאזכרות לנכדי ולחתני. חיינו יחד, כל המשפחה המורחבת, במשך כשנה וחצי. ברוב הזמן היינו כ-22 נפשות תחת קורת גג אחת – כי אף אחד מילדי לא הסכים להתפנות לבתי מלון. יש לי שבעה ילדים ו-22 נכדים. במהלך המלחמה, בתי שבשדרות נפגע מטיל ולא יכולתי לשוב אליו. גם אחרי ששופץ – חששתי לחזור.

אני יודעת לומר בוודאות – מה שעזר לי לעבור את התקופה הקשה הזו היה הטיפול בילדי ובנכדיי. בישלתי עבורם, קיבלתי את מאות המבקרים שהגיעו לנחם מכל רחבי הארץ, וזה הפך עבורי לתהליך שיקומי של ממש, כמו טיפול נפשי. הלכידות המשפחתית שלנו החזיקה אותי – ואת כולנו – חזקים. במהלך כל התקופה שמרתי על קשר טלפוני עם הקשישות שאני מלווה. למרות הקשיים האישיים והמשפחתיים שחווינו, המשכתי להתנדב בביטוח הלאומי ואף הגעתי מהמרכז לשדרות כדי להשתתף במפגשי ההדרכה. אני חשה סיפוק גדול מהעשייה ומההתנדבות – למען האזרחים הוותיקים בעיר שלי ובכלל.

נוכח אברג'ל *

בשבעה באוקטובר, בשעה 6:28 בבוקר, כשהתכוננו לתפילת שחרית של חג שמחת תורה, נקרעה לפתע אווירת החג עם הישמע אזעקות חזקות שפילחו את אווירת החג. זמן קצר לאחר מכן החלו להישמע גם יריות מפחידות ועמן השמועה שמחבלים פוזרים בכל רחבי העיר. בתחילה, לא הצלחנו לעכל את עוצמת האירוע. עדיין התכוננו לצאת לבית הכנסת, כאילו

לאחר לילה מלא ברעשי בומים שהגיעו מעזה. המשתתפים הביעו את הקושי, החרדה והסיוטים שחוזרים. במהלך המפגש יצרנו חלוקה בין קולות 'מורידים' - "אני מפחד"; "המחבלים נכנסו פעם אחת, הם יכולים להיכנס שנית"; "הכל שחור"; "אני לבד"; "הגוף שלי לא נרגע"; "אני לא שומע טוב", לבין הקולות 'המרימים' - "יהיה בסדר"; "אני סבא טוב", "אוהבים אותי"; "יש לי אמונה"; "יש לי את הקבוצה שאני בא אליה כל שבוע"; "יש לי מקום ששומעים אותי". התוצאה הייתה מעודדת. בעזרת המשחק כל הקולות שהתערבבו בראשם של המשתתפים קוטלגו מחדש והם בחרו להתחיל לנהל אותם – לאיזה קול לתת מקום וכמה מקום. נחזור לאורי - היה מדהים לראות את ההקלה המשמעותית שניכרה בו, כאשר בחר לשוב ולהשמיע לעצמו רק את הקולות 'המרימים'.

בנוסף לכל האמור מעלה ישנן פעולות פשוטות שניתן לבצע כדי להתמודד עם מחשבות טורדניות:

- מגע, תנועה, נשימה והיגד חיובי מחזירים לאנשים את השליטה ומסייעים במסגור מחדש של המצב.
- שיחה פתוחה עם חבר/ה (או הדהוד חברתי בטיפול קבוצתי כמו בדוגמה מעלה) מרחיקה את הבושה שעלולה לתפוס נפח גדול בחיים של בן אדם כאשר מדובר בטרומה. כל אדם קרוב שנוכל להשמיע באוזניו את מכאובי הלב יכול לייצר הקלה.
- הרחבה אל מול צמצום - הזיקנה מאופיינת בחוויית צמצום. צמצום במכרים, בתעסוקה, ביכולות וכולי'. הרחבת הקיים, יכולה להיות מרפאת מעצמה.

חוסן כשריר

חוסן הוא נרכש ומתעצב לאורך החיים. לאנשים מבוגרים יש מאגר עשיר של חוויות חיים, שמאפשר להם לגייס כוחות ולהתמודד עם מציאות משתנה. עבור רבים מהם, זו לא הייתה המלחמה הראשונה – לא ברמה האישית ולא הלאומית. נכון, הגוף משתנה, והזיקנה מביאה איתה אתגרים יומיומיים, אך חוסן פנימי הוא שריר שעלינו להמשיך לאמן וניתן לעשות זאת בצעדים, גם אם הם קטנים, כל אחד בקצב שלו או שלה. ההתקדמות תהיה במעשים קטנים של שמירה על תחביבים, מערכות יחסים, קשרים ואמונות. ומסר אחד ממש חשוב לסיום - אם אתם מרגישים צורך או מבחינים במישהו קרוב שזקוק ליד מלווה, אל תהססו. לבקש עזרה זו לא חולשה, אלא צעד ראשון ואמיץ לעבר ריפוי וחיזוק. ההרגשה לפגוש עיניים רכות בצד השני ולא להישאר לבד - נותנת תקווה להמשיך הלאה.

* **שלהבת הורוביץ היא מטפלת באומנויות גרונוטולוגיות באופן פרטני וקבוצתי, בין היתר, גם במרכז חוסן שדרות. מתמחה בגיל השלישי ובמבוגרים בהתמודדות עם דיכאון והפרעות מצב רוח, חרדה, יחסי הורים-ילדים, משברי חיים, פוביות (פחדים), פוסט טראומה וקשיים בזוגיות ומרצה בתחום במכון "באר אמונה" בלימודי ייעוץ גרונוטולוגי.**

אינטימיות, מיניות, תקשורת ומגע כרכיבי חוסן וריפוי בקרב אזרחים ותיקים בתקופת טראומה ואובדן

בתוך מציאות של טראומה ואי-ודאות, קשר אנושי – מגע, תקשורת, מיניות מותאמת-גיל – אינם מותרות. הם יסודות חיוניים המאפשרים לאדם להרגיש חי, נאהב ובעל משמעות

דר' רונית אלוני* ודר' תמי גיטליץ**

האירועים הקשים שפקדו את ישראל בשנים האחרונות, ובעיקר מלחמת חרבות ברזל, חשפו מחדש את פגיעותם של אזרחים ותיקים. חלקם נושאים זיכרונות טראומטיים מתקופות קודמות: מלחמות, קשיי קליטה, אובדנים אישיים ופגיעות קהילתיות. אירועי 7.10 והחודשים שלאחריהם שימשו טריגר המעלה מחדש שכבות עמוקות של כאב, בדידות וחוסר שליטה. דווקא בתוך מציאות זו בולט מעמדם של קשר, אינטימיות, תקשורת ומגע כמנגנוני חוסן אנושיים בסיסיים.

אינטימיות ומיניות: צרכים אנושיים שאינם נעלמים עם הגיל

המחקר בעשורים האחרונים מצביע בבירור על כך שאינטימיות ומיניות אינן "פרק סגור" בגיל המבוגר. מדובר בצרכים אנושיים בסיסיים המתמשכים לאורך כל מעגל החיים (Ayalon et al., 2019). יתרה מזו, עבור רבים בגיל השלישי, אינטימיות ממלאת תפקיד משמעותי אף יותר מאשר בצעירותם: היא משיבה תחושת ערך, ממלאת חללים רגשיים שנפערו, ומשמרת תקווה, משמעות וחיוניות רגשית ופיזית (Hinichliff & Gott, 2022).

סיפור מקרה – בני זוג בני 104 ו-97: במשך עשרות שנים חוותה האישה עצמה כמי 'שנתרת'. עם ההזדקנות, מגע מיני הפך למעמסה רגשית והיא נרתעה. העבודה הטיפולית התמקדה בלמידה מחדש של קרבה לא-מינית: כירבול, אחיזה יד, נשיקה עדינה ושינה קרובה גוף-אל-גוף. הוא למד לוותר על הרצון "להשיג משהו", והיא קיבלה את גופה המזדקן בידיעה שבעיניו היא עדיין האישה הצעירה שהכיר. הקרבה הפכה למרחב של

1. **שייכות אנושית** – הידיעה שיש מישהו שותף לעולם הרגשי שלי.
2. **מגע מיטיב** – חיבוק, נוכחות קרובה, יד שמונחת על יד אחרת, לטיפה רכה ונעימה שמעידה על נוכחות משותפת וקרובה במרחב הפיזי.
3. **תקשורת פתוחה** – שיח על פחדים, רצונות, געגוע, לצד רגעי הומור וחיים. היכולת להמשיך לתחזק תקשורת שמייצרת תנועה וקשר אישי – לדבר, לשתף ולחלוק מחשבות וחוויות.
4. **מיניות מותאמת-גיל** – חוויה איטית יותר, רגישה וקשובה, שאינה מבוססת על ביצועיות אלא על קרבה.

זוגות מבוגרים מתארים, כי דווקא בגיל השלישי מתאפשרת אינטימיות עמוקה יותר: פחות בושה, פחות צורך להוכיח, ויותר חופש להיות מי שהם. החוויה הזו הופכת למשאב חוסן בזמן משבר, משום שהיא מאפשרת "מקום בטוח" בתוך מציאות של אי-ודאות.

סיפור מקרה – שני זוגות שונים: אצל הזוג הראשון, הוא הורגל במשך שנים לענג אותה. כאשר תפקודו הגופני השתנה והיא לא חוותה הנאה כבעבר – 'נגמר התפקיד'. ההיעדר של שיחה רגשית מנע מהשניים ליצור תסריט חדש שמתאים לגיל. אצל הזוג השני, היא חוותה לאורך חייה כי קולה אינו נשמע וכי היא מתמסרת ללא מקום לצרכיה. לראשונה בטיפול היא למדה לזהות מה נעים ומה גבולי עבורה, בעוד בן זוגה למד להתאים עצמו לשינויים הגופניים ולשפה אינטימית חדשה.

טראומה בגיל המבוגר: הגוף זוכר

הספרות המקצועית בתחום ה-PTSD מלמדת, כי טראומה אצל מבוגרים מועדת להתבטא דרך הגוף – קשיי שינה, כאבים, החמרת מחלות רקע ומתח כרוני. מבוגרים שנחשפו לטראומה בעבר נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח תגובות רגשיות וגופניות בעוצמה גבוהה מול אירועי דחק חדשים (Hagerman & Khoujah, 2025). ועל כן, העלאת המודעות וההבנה של אנשים מבוגרים בחשיבותו של מגע וקרבה ככלי מרפה ומקל בריאותית ונפשית היא חשובה מאין כמותה.

בתוך מרחב זה, אינטימיות פועלת בשלושה מנגנוני ריפוי מרכזיים ויש לה השלכות בריאותיות פיזיות, היבטים של מסוגלות עצמית והשפעה על התמודדות עם אירועי החיים.

1. **ויסות מערכת העצבים** – מגע רגוע מפעיל את המערכת הפאראסימפתטית ומפחית עוררות יתר.
2. **שחזור תחושת ערך עצמי** – קשר אינטימי משיב תחושת נוכחות ומשמעות.
3. **עיבוד אובדן באופן בטוח** – נוכחות מיטיבה מאפשרת להתמודד עם כאב ללא הצפה.

לאחר 7.10: טראומה, אבל גם יכולת התאוששות
מחקרים שנערכים בישראל מאז פרוץ המלחמה מצביעים על עלייה בתחושות בדידות וחרדה בקרב אזרחים ותיקים, אך במקביל על שימוש גבוה יותר במשאבי התמודדות רגשיים (Vitman-Schorr et al., 2025). רבים מבני הדור המבוגר מדווחים כי דווקא מערכות היחסים האינטימיות – זוגיות, חברויות קרובות או קשר עם מטפלים – הן אלה שמאפשרות להם להישאר מחוברים ויציבים. הקשר האישי, המגע הקרוב, החיבור האינטימי הוא כבר לא בגדר "מותרות", או שיש או שאין, אלא הוא ממש צורך בסיסי עמוק בתהליך החזרה של אנשים לאיתנם ובעיקר לבניית האמון שלהם מחדש ביכולותיהם ומסוגלותם להתמודד עם המציאות הנוכחית ועם העתיד.

דוגמה מוחשית נוגעת לרבים מלוחמי יום כיפור אשר נשאו במשך שנים קושי עמוק לדבר על שחוו, במיוחד מי שגדלו כילדי ניצולי שואה. השתיקה שנועדה להגן על ההורים פגעה גם ביכולתם להיפתח רגשית בזוגיות. אף שהקימו משפחות, למדו ועבדו ללא הפסקה, המרחב האינטימי נותר לעיתים מצומצם ולא מדובר. במלחמת 7 באוקטובר, עם פרישתם מעבודה ועם המעורבות הגוברת באקטואליה, חלקים בטרומה עלו מחדש. הריחוק הרגשי שנבנה לאורך שנים העמיק, והם הפכו לקבוצת סיכון בקשר לזוגיות, אינטימיות ומיניות.

מחקרים פיזיולוגיים מראים כי מגע חם – חיבוק, אחיזה יד, קרבה פיזית בטוחה – מפעיל מנגנוני ויסות עצבי-חיסוני, מפחית רמות קורטיזול ומחזק את מערכת החיסון

כך למשל גבר בן 74, לוחם שריון מיום כיפור, שתיאר כי לאחר הפרישה התקשה להתחבר לאשתו. סימני ירידה בתפקוד הגבירו את הריחוק, והוא חש שאינו מצליח לבקש קרבה. בתהליך הטיפול למד לשתף, לגעת ולקבל מגע באופן שלא התאפשר לו שנים, וחווה לראשונה תחושת רוגע וקרבה שהחזירה חיוניות לקשר הזוגי.

מיניות וחוסן: קשר הדוק שמתגבר עם הגיל

על אף שמיניות בגיל השלישי זוכה לעיסוק ציבורי מצומצם, מחקרים מהשנים האחרונות מדגישים כי היא ממלאת תפקיד חשוב בהתמודדות עם טראומה ועם שינויים גופניים-נפשיים. במחקרן של גיטליץ ואילון (Gitlitz & Ayalon 2023) נמצא כי חוסן נפשי קשור ישירות לבריאות מינית בגיל המבוגר, במיוחד כאשר מופחתות תפיסות גילניות. המשמעות במילים פשוטות היא כאשר אנשים מבוגרים מתייחסים בפתיחות, בקבלה, בטבעיות וברצון למיניות הם גם בעלי כוחות פיזיים ורגשיים שמתורגמים לחוסן אישי.

אזרחים ותיקים כמקור לחוסן בין-דורי

המחקר בתחום החוסן הנפשי מראה כי אנשים מבוגרים משלבים בין פגיעות טבעית לבין כוחות משמעותיים: פרספקטיבה רחבה, יציבות רגשית וניסיון חיים. אך דווקא אוכלוסייה זו סובלת לעיתים מהיעדר ייצוג בשיח הציבורי בעתות חירום. ההתמקדות בחזית הביטחונית דוחקת הצידה את כאבם, את הייחוד הביוגרפי שלהם ואת הצרכים האינטימיים והרגשיים המורכבים המתעוררים בגיל זה. כאן נכנסת האינטימיות – לא כמרכיב שולי, אלא כציר מרכזי של בריאות נפשית.

סיפור מקרה מקבוצה שהובלנו – סבים וסבתות שכולים: זוג בשנות ה-80 לחייהם שאיבד נכד במלחמה. למרות עוצמת האבל, הם הפכו למשענת משפחתית: הם הנהיגו טקס שבועי שבו כל אחד מבני המשפחה משתף 'זיכרון מחזק'. הטקס הוריד מתחים, יצר קירבה בין הדורות וחיזק אצלם תחושת ערך. הם תיארו כי דווקא האינטימיות המשפחתית אפשרה להם לא לקרסו.

אינטימיות בגיל המבוגר אינה מצטמצמת לביטוי מיני, היא הרבה יותר מזה

עקרונות טיפוליים

הגישה האינטגרטיבית משלבת בין גוף לנפש, ולוקחת בחשבון את הנקודות הבאות:

- לכל אדם הזכות לבחור כיצד לבטא אינטימיות ומגע בחייו, לא כל מה שטוב ומתאים לאחד יהיה טוב ומתאים לאחר, "חליפה אישית" לכל אחד על פי בחירתו - **אוטונומיה ובחירה אישית**.
- גיל אינו מחסום אלא נקודת מוצא לעבודה מותאמת, כל אחד ומאפייניו האישיים - **התאמה למצבי גוף ובריאות**.
- לא לפחד מלקיים כדבר שבשגרה שיח על צרכים, פחדים ורצונות - **פיתוח מיומנויות תקשורת אינטימית**.
- הרחבת השפה האינטימית בתוך המערכת הזוגית בין באופן עצמאי ובין בסיוע של מטפלים - **עבודה עם בני זוג ומטפלים**.
- עבודה עדינה עם הזיכרון, הגוף והמגע במקרים של טראומה - **שיקום מיני מותאם-טראומה באמצעות אנשי טיפול** – מבוגרים רבים מגלים – לעיתים לראשונה – שהגוף יכול לשמש שוב מקור לנחמה, יציבות וחום.

כיצד ניתן לחזק אינטימיות וחוסן אחרי אירועים טראומטיים?

1. שיחה פתוחה על צרכים ורצונות בגיל השלישי משתנים לעיתים דפוסי תקשורת, אנרגיה ותפקודים שונים. שיחה ברורה ורגועה מאפשרת התאמה הדדית לצרכים הנוכחיים.

עבור רבים בגיל השלישי, אינטימיות ממלאת תפקיד משמעותי אף יותר מאשר בצעירותם: היא משיבה תחושת ערך, ממלאת חללים רגשיים שנפערו, ומשמרת תקווה, משמעות וחיוניות רגשית ופיזית

מומלץ לשאול שאלות ישירות:

- מה יוצר תחושת ביטחון ורוגע?
- אילו מחוות או פעולות מעודדות תחושת קירבה?
- האם יש חוסר רגשי או מעשי שניתן למלא באופן פשוט? שיח רציף מפחית אי-הבנות ומאפשר יצירת סביבה מותאמת ומכבדת.
- 2. מגע שאינו מיני מגע עדין מהווה מקור משמעותי לתחושת קשר, במיוחד כאשר הקרבה הפיזית מורכבת יותר. ניתן לשלב:
 - חיבוק יומי קצר להגברת תחושת חיבור.
 - ישיבה קרובה בזמן פעילות יומיומית.
 - אחיזה יד בשיחה או בזמן הליכה.
- 3. הדגש הוא על מגע שמחזק נוכחות ושותפות, ללא לחץ או ציפייה למיניות.
 - טקסים זוגיים או משפחתיים - טקסים קבועים מייצרים מסגרת יציבה שמעניקה תחושת שייכות ורוגע. דוגמאות:
 - ארוחה שבועית קבועה, גם אם פשוטה.
 - זמן צפייה משותף בתוכנית אהובה.
 - שיחת ערב קצרה לסיכום היום או לתיאום הציפיות למחר.
 - שגרות קטנות אלו משמרות קירבה ומחזקות תחושת ביחד.
 - 4. תרגולי מגע מודע - תרגול משותף מחזק נינוחות, נוכחות וסנכרון רגשי:
 - נשימות עמוקות תוך ישיבה קרובה, לשיפור ויסות רגשי.
 - מיינדפולנס זוגי – התמקדות בתחושות הגוף ובנשימה ללא שיפוט.
 - עיסוי עדין המתמקד בהרגעה ולא בטיפול פיזי.
 - 5. תרגולים אלו מסייעים להפחית מתחים ולהעמיק תחושת חיבור.
 - שילוב אנשי מקצוע במקרים של קושי מתמשך בתקשורת, שינויי תפקוד, מחלות כרוניות או ירידה בחשק המיני, מומלץ לערב אנשי מקצוע:
 - מטפל/ת רגשית – לשיפור תקשורת ופתרון מתחים.
 - מטפל/ת מינית – להתמודדות עם שינויים פיזיולוגיים, כאב, ירידה בחשק או חששות הקשורים לגיל.
 - הכוונה מקצועית תורמת להתאמת כלים מעשיים ולהעצמת האיכות הזוגית.

סיכום אופטימי

האינטימיות בגיל השלישי היא מרחב של תקווה, כוח ואפשרות לריפוי. בתוך מציאות של טראומה ואי-ודאות, קשר אנושי – מגע, תקשורת, מיניות מותאמת-גיל – אינם מותרות. הם יסודות חיוניים המאפשרים לאדם להרגיש חי, נאהב ובעל משמעות. האזרחים הוותיקים בישראל, הנושאים על כתפיהם שכבות של ניסיון וכאב, ממשיכים לשמש מקור השראה וחוסן – לעצמם, לבני זוגם ולחברה הישראלית כולה.

מרכז העדנה

מרכז העדנה מהווה מסגרת ייחודית בישראל המתמחה בעבודה טיפולית, רגשית וגופנית עם אזרחים ותיקים בנושאי אינטימיות, מיניות ותקשורת בין-אישית. המרכז פועל מתוך תפיסה שאינטימיות היא חלק מרכזי מזהות האדם ואינה מסתיימת עם הגיל. הוא מעניק מקום לשיח על מורכבויות שלא זכו למרחב בטוח בעבר – בושה, פחד ממגע, פערים בין בני זוג, שינויי גוף, כאב ואובדן.

המרכז מאמץ גישה אינטגרטיבית: טיפול מיני, גוף-נפש, מיינדפולנס, עבודה מבוססת חוסן ושיקום מיני מותאם-טראומה. הטיפול מתחשב בשינויים פיזיולוגיים, באירועי חיים משמעותיים ובהיסטוריה הרגשית שכל אדם מביא איתו. לצד טיפול פרטני וזוגי, המרכז מפעיל קבוצות תמיכה, הדרכות לבני משפחה ולמטפלים, וסדנאות שמטרתן להרחיב את השפה האינטימית והרגשית בגיל השלישי.

במרחב זה אזרחים ותיקים לומדים לחזור אל הגוף, לחזק קרבה, לעבד כאב באופן בטוח ולבנות מחדש תחושת נוכחות וחיוניות – גם בתוך מציאות של טראומה ואי-ודאות.

המרכז פועל בגישה אינטגרטיבית המשלבת בין גוף לנפש, ידע מחקרי עדכני וניסיון קליני רב-שנים.

*דר' רותי אלוני מומחית בטיפול ושיקום מיני וזוגי וטיפול סרוגייט. רכזת קורס מין ומיניות ומה שבניהם במרכז האקדמי ללימודי המשך מחלקה לרפואה אוניברסיטת תא. הקימה את המחלקה לשיקום מיני בבית לוינשטיין מנהלת שותפה במרכז העדנה **דר' תמי (תמר) גיטליץ, עו"ס, גרונטולוגית, חוקרת ומטפלת מינית. מרצה באוניברסיטת תל אביב ומכשירה אנשי מקצוע בתחום זקנה, מיניות טראומה וחוסן. מנהלת שותפה במרכז העדנה

המשך מעמוד 15 <<<

שולה אלמוג *

ב-7 באוקטובר 2023 שהיתי בביתי שבשדרות יחד עם נכדתי, שבאה לחגוג איתי את שמחת תורה. בשעות הבוקר, עם פרוץ המלחמה, התקשרה בתי והורתה לנו מיד לסגור את הדלתות, להחשיך את החלונות, להיכנס לממ"ד – ולא לצאת מהבית. "פרצה מלחמה", היא אמרה. כל אותה שבת הייתה מלווה בחרדה קשה. אזעקות בלתי פוסקות ו"בומים" עזים פילחו את האוויר. למחרת, עזבתי עם בתי ומשפחתה לבית ברמת גן, אותו תרם לנו אדם טוב לב למשך שבוע. לאחר מכן עברנו להתארח במלון בתל אביב, שם שהיתי כשמונה חודשים. החיים במלון לא היו פשוטים – החדרים קטנים, רחוקים מהתחוויה הביתית המוכרת, אין פרטיות, והשגרה היומיומית - השתבשה לחלוטין. ובכל זאת, החלטתי לשמור על סדר יום פעיל: יזמתי קשרים חברתיים, השתתפתי בפעילויות ויצאתי להכיר את הסביבה החדשה. אני זוכרת במיוחד ערב אחד בחנוכה – קבוצה של מתנדבים מקומיים באה להדליק איתנו נרות. במהלך המפגש התפתחה שיחה ביני לבין אחת המתנדבות, שהתברר שהיא דוברת צרפתית – בדיוק כמוני.

המתנדבת שפגשתי סיפרה לי על קבוצת הליכה והתעמלות שמתקיימת בכל בוקר בחוף הים, והזמינה אותי להצטרף – וכך עשיתי! בהמשך שמעתי על מתנ"ס מקומי שמציע פעילויות לגמלאים, והצטרפתי גם אליו. הייתי מהבודדות במלון שיצאו לפעילויות מחוץ לו – וזה עשה לי טוב. זה נתן לי תחושת שגרה, הקרובה יותר לחיים שהיו לי בבית ובקהילה שלי. במהלך כל תקופת השהות מחוץ לשדרות, הקפדתי לשמור על קשר עם האזרחיות הוותיקות שאותן ליוויתי בהתנדבות. התקשרתי אליהן באופן קבוע, ביררתי מה שלומן, היכן הן שוהות והאם הן עם משפחתן. רוב הזמן הן היו פזורות במקומות שונים, ולא הייתה אפשרות להיפגש. אבל באחת הפעמים נודע לי שאחת מהן מתארכת במלון "סטאי" ביפו. מתוך תחושת אחריות ומחויבות להתנדבות שלי, נסעתי לבקרה. הסברתי לשומר בכניסה שאני מלווה אותה כבר שנים כמתנדבת, ולאחר אישור נכנסתי ופגשתי אותה. זה היה רגע מרגש במיוחד – לי ולה. הביקור העניק לה תמיכה רגשית ונחמה בתקופה קשה, והזכיר לשתינו עד כמה חיבור אנושי וקהילה הם עוגן אמיתי וחזק מכל שבר – גם (ובעיקר) בשעת חירום.

הכותבות הן תושבות שדרות, המתנדבות בשרות ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בסניף שדרות מזה שנים רבות בתפקיד תמיכתי שנותן מענה חברתי באמצעות ביקור בית שבועי קבוע אצל אזרחיות וותיקות משדרות



במידה של החזרה:
ביטוח לאומי, סניף רמת גן
רחוב חשמונאים 15 רמת גן

שולם
.P.P
7001

הביטוח
הלאומי



שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

גמלאים וגמלאיות, הביטוח הלאומי קורא לכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה



לכח

אנחנו נימך אכח את הידע, אהח ממנו את כלה!

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה

מחפשים עיסוק משמעותי? מרגישים צורך להעניק?
שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו
מזמין אתכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה.

ההנאה שבלמידה, הסיפוק שבנתינה

כמתנדבים תוכשרו בקורס העוסק בתחום הגרונטולוגיה (מדעי הזקנה)
שיתקיים באוניברסיטה.

כמתנדבים מוסמכים תסייעו לאוכלוסייה המבוגרת במיצוי זכויותיהם,
בייעוץ אישי, וכן בביקורי בית חברתיים.

הצטרפו עוד היום לאלפי המתנדבים

התקשרו למוקד הארצי 02-6709857 או *9696

ונשמח לצרף אתכם למשפחה החמה

של מתנדבי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

הביטוח הלאומי

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

*9696 • www.btl.gov.il