



לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיל החדש

גליון מס' 40 | ספטמבר 2025



**המשימה: אזרחים ותיקים שייכים,
משמעותיים רלוונטיים ומתחדשים**

הגיל המבוגר נתפס לעיתים כחלק בחיים שבו האפשרויות מצטמצמות והמרחב האישי מתכווץ, אך מבט מעמיק מגלה כי מדובר בתקופה עשירה בהזדמנויות לצמיחה, להתחדשות ולהשפעה. דווקא בשלב זה, שבו מתרחש מעבר מחיי עבודה אינטנסיביים לשגרה חדשה, נפתחת הדלת לעיסוק מחודש בשאלות של משמעות, שייכות ומימוש עצמי.

הקהילה והמשפחה מהוות עבור האדם המבוגר שני עוגנים מרכזיים. הקהילה מאפשרת המשך מעורבות חברתית, יצירת קשרים חדשים ותחושת שייכות למשהו רחב יותר מן העצמי. היא מעניקה אפשרויות לתרום, לחלוק ידע וניסיון ולהשפיע. לצד זאת, המשפחה מציעה מרחב אינטימי לחיבור בין-דורי, לתפקידים חדשים של סבאות והעברת מורשת, ולנוכחות רגשית שמחזקת את תחושת הערך והרלוונטיות של המבוגר גם בשגרה וגם בזמני משבר.

במקביל, שאלת המימוש העצמי תופסת מקום מרכזי. מימוש אינו מתמצה בהישגים מקצועיים או בהגשמת חלומות עבר; הוא מתקיים גם דרך פעולות יומיומיות שמעניקות טעם לחיים – התנדבות, טיפוח תחביבים, למידה מתמשכת או טיפוח מערכות יחסים. כאשר האדם מרגיש שהוא פועל מתוך בחירה, מביא לידי ביטוי את כישוריו ותורם לאחרים, מתפתחת תחושת חיוניות ומשמעות המקרינה על בריאותו ורווחתו.

אחד הכלים הבולטים לשימור החיוניות הוא ההתנדבות. היא מאפשרת לאדם המבוגר למלא את יומו בעשייה, להפחית בדידות, לפתח קשרים חדשים ולהרגיש נצרך. ההתנדבות היא גם אקט של נתינה וגם מקור לתחושת ערך עצמי, ודרכה נבנית מערכת יחסים הדדית בין היחיד לחברה. מובאים כאן לפניכם סיפורים אישיים של מתנדבים, המשקפים את חוויותיהם מהעשייה ההתנדבותית ואת הקשר החם והבלתי אמצעי שנוצר ביניהם לבין המבוקרים.

לצד הקהילה, המשפחה וההתנדבות, בולט גורם נוסף: הסקרנות. סקרנות בגיל המבוגר אינה מותרות אלא מנוע חיוני שמאפשר לגלות מחדש את העולם, לצאת מאזור הנוחות ולהמשיך לצמוח. היא מתבטאת בלמידה, בתחביבים חדשים, בקשרים אנושיים ובחקירה פנימית. כאשר אדם מבוגר מטפח סקרנות פעילה, הוא נשאר שחקן במרכז חייו ולא צופה מהצד, ובכך זוכה לאיכות חיים טובה ולתחושת שלמות.

הצירוף בין שייכות לקהילה ולמשפחה, מימוש עצמי מתמשך, עשייה התנדבותית וסקרנות חיה – יוצר מארג עשיר של חיים בעלי ערך גם בגיל המבוגר. פרק זה בחיים יכול להפוך לשלב של תרומה והשפעה, של למידה וצמיחה, ושל מציאת משמעות מחודשת בכל יום מחדש.

קריאה נעימה

אביטל שלזינגר | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

מו"ל

אגף הייעוץ לאזרח הוותיק
ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ביטוח לאומי:

אביטל שלזינגר – מנהלת אגף
ייעוץ לאזרח ומשפחתו

דפנה כהן

טניה רזינקוב

יהודית שוורץ

נועה פריזיאן שטיינברג

עידית שדה עפרוני

שירלי להב פריס

שמרית פרי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות לקידום
אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

סיגלית סבטליט

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



מידע וזכויות - הגיל החדש

פגיעה בעבודה לאחר גיל פרישה - זכויות בביטוח הלאומי

אזרחים ותיקים רבים ממשיכים לעבוד גם אחרי גיל פרישה בין אם מבחירה או הכרח. חשוב לדעת מה קורה אם חלילה מתרחשת תאונת עבודה. האם מגיעות אותן זכויות כמו עובדים לפני גיל פרישה? התשובה היא כן. הביטוח הלאומי דואג לכל עובד בכל גיל שנפגע במהלך עבודתו.

הגדרת פגיעה בעבודה:

- תאונה שקורית תוך כדי ועקב העבודה, כולל בזמן נסיעה לעבודה או בחזרה ממנה
- מחלת מקצוע – מחלה שנגרמה כתוצאה מחשיפה ממושכת לחומרים או תנאים מסוימים במקום העבודה (למשל חשיפה לחומרים מסוכנים)
- מיקרוטראומה – פגיעה שנגרמה עקב פעולות חוזרות בעבודה במשך תקופה ארוכה שגורמות לנזק.

זכויות לאחר הפגיעה:

התהליך מתחלק לשני שלבים עיקריים:

• שלב ראשון: דמי פגיעה

הצעד הראשון הוא להגיש תביעה לדמי פגיעה. מדובר בתשלום יומי שמשולם במקום שכר שאבד בתקופה בה לא עבדתם עד 91 ימים לכל היותר. כדי להיות זכאים לדמי פגיעה יש להמציא "תעודה רפואית לנפגע בעבודה" מהרופא המטפל / בית החולים ולהגיש תביעה לביטוח לאומי בתוך 12 חודשים מיום הפגיעה.

חשוב לדעת: ניתן לקבל גם קצבת אזרח ותיק וגם דמי פגיעה.

• שלב שני: גמלת נכות מעבודה

אם עברו 91 ימים נותרה לכם נכות כתוצאה מהפגיעה, ניתן להגיש תביעה לגמלת נכות מעבודה. במקרה כזה תזומנו לוועדה רפואית שתקבע את אחוזי הנכות שנותרו לכם. ניתן להתייעץ עם מרכזי יד מכוונת (בביטוח הלאומי) כדי להתכונן לוועדה הרפואית. לתאום פגישה יש להתקשר *2496

- מענק חד פעמי – אם נותרה נכות בשיעור של 9% ל-19.99% תקבלו מענק חד פעמי
- קצבה חודשית: אם נקבעה לכם נכות בשיעור של 20% ומעלה, תקבלו קצבה חודשית קבועה.

לא ניתן לקבל גם קצבת אזרח ותיק וגם קצבת נכות עבודה. במקרה כזה תצטרכו לבחור באחת משתי האפשרויות:

- קצבת נכות מעבודה – אם קצבה זו יותר גבוהה מקצבת אזרח ותיק.
- קצבת אזרח ותיק – אם בחרתם באפשרות זו, הביטוח הלאומי יכול להציע "להוון" את קצבת הנכות מעבודה, כלומר לשלם מענק חד פעמי ולהמשיך לשלם קצבת אזרח ותיק.

לידתכם/ן – ניתן לקבל קצבת נכות עבודה גם אם חוזרים לעבודה.

למידע מלא ומדויק ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים בביטוח הלאומי *9696. המרכז פועל בימי ראשון עד חמישי בין השעות 09.00-13.30. לאחר שעות הפעילות ניתן להשאיר הודעה בנתב השיחות ונחזור אליכם.

שמרו על עצמכם.



קוראים יקרים,
אנו מעוניינים לשפר את השירות והתוכן בעיתון זה. אנא הקדישו מספר דקות למילוי הסקר הבא. תשובותיכם יעזרו לנו להבין טוב יותר את הצרכים שלכם ולהתאים את התוכן בהתאם. **אנא סרקו את הקוד ומלאו את הסקר הקצר.**
בתודה מראש, **צוות מערכת 'הגיל החדש'**

מימוש עצמי בכל גיל - קולות מדינמיקה קבוצתית

מהו מימוש עצמי? איך זה מרגיש ולמה? איך נוכל לממש את עצמנו גם בעשייה יום יומית? והאם באמת מימוש עצמי אפשרי בכל גיל?

זהר פרופר *

"מה אומר עבורכם המושג: מימוש עצמי?", כך פתחתי את המפגש הקבוצתי, בו משתתפים נשים וגברים, כולם מעל גיל 78. חלק מהמשתתפים ביקשו שאסביר את המושג ואני התעקשתי שיתנו קודם תשובה אישית: "הנכדים שלי", "החברות שלי", "הקריירה שהייתה לי", "המקהלה בה אני שר", "הפעילות במרכז היום שלי", "ההתנדבות שלי", "מאז שאשתי נפטרה, אין לי את זה" – היו חלק מהתשובות. והיו גם משתתפים שהשיבו שהם עדיין לא יודעים מהו מימוש עצמי בשבילם, ולא יודעים איך לגלות מהו ואיך הם ידעו כשימצאו אותו...

"איך מרגיש מימוש עצמי?", שאלתי את חברי הקבוצה. "זה מרגיש טוב", "זו הרגשה של משמעות", "זה מרגיש שעדיין צריכים אותי", "בשבילי זה אומר שאני נהנית ולא מרגישה שהזמן עובר".

"תסלחי לי, אבל אני חושב שמימוש עצמי זה סתם מילים גבוהות ולא מבין בכלל איך זה קשור אלינו..." אמר אחד המשתתפים וראיתי שעוד משתתפים מהנהנים בהסכמה.

מה זה בכלל מימוש עצמי?

מימוש עצמי הוא מושג חדש יחסית, שנולד בתקופת המהפכה התעשייתית, בסוף המאה ה-19 ותחילת המאה ה-20. בתקופה זו בני אדם עברו מהכפר אל העיר, ובמקביל עזבו את המשפחה המורחבת, את הדת ואת המסורת. לאט לאט נוצרה האפשרות – וגם האחריות – לבחור מקצוע, לימודים ומקום לימודים, בן/ת זוג. ההזדמנות לבחור פתחה בפני בני האדם קרקע פוריה לסקרנות ולהתנסות.

הפסיכולוג אברהם מאסלו הציב את המימוש העצמי בראש פירמידת הצרכים המפורסמת שלו, כצורך של גדילה אנושית והתפתחות אישית לאורך כל החיים. הוא מגדיר מימוש עצמי כיכולתו של אדם להביא לכלל מימוש את כישוריו הייחודיים ולבטא את הפוטנציאל האישי הטמון בו.

הפסיכולוג קרל רוג'רס, הגדיר מימוש עצמי כנטייה מורשת של האדם לפתח את כל כישוריו במטרה להיות העצמי הטוב ביותר (בהשוואה לעצמו ולא לאחרים). לפי רוג'רס, מימוש עצמי הוא המניע האנושי העיקרי, בתוכו כלולים גם המניעים ה"קטנים": רעב, צמא, הצורך בהערכה עצמית, קבלה וכו'. לטענתו, איש אינו מגיע למימוש עצמי מלא, שכן תמיד יש עוד ועוד כישורים שיש מקום לשפרם ולהרחיבם.

על פי פסיכולוגים חברתיים, יש לכולנו כבני אדם מוטיבציה אנושית ללמוד, להתפתח, להשתפר ולבוא לידי ביטוי. מה שעוד משותף לכולנו הוא התחושה הטובה שיש לנו כשאנו מרגישים חוויה של מימוש עצמי. כמו שאמרנו המשתתפים בקבוצה: תחושה של סיפוק והנאה, תחושה של משמעות וערך, תחושה של תרומה, תחושה של שייכות ועשייה. המוטיבציה משותפת לכולנו וכך גם ההרגשה הטובה, אבל התוצאה או דרך הביטוי של המימוש העצמי משתנות מאדם לאדם. אחד שואף ללמוד באוניברסיטה ולהתקבל לעבודה בארגון מבוסס, אחרת עובדת קשה כדי לפתוח עסק משלה, אחר מרגיש שהקמת משפחה היא המימוש העצמי שלו ואחרת מרגישה שהיא מממשת את עצמה בחוג אמנות שהיא משתתפת בו כבר שנים. המימוש העצמי יכול להיות קשור להצלחה באותו תחום (למשל, הצלחה כספית או זכייה בפרסים או הכרה עולמית) אבל זה לא מחייב. כלומר הדרך בה כל אחד ואחת מאיתנו מביאים לידי ביטוי את המימוש העצמי היא סובייקטיבית ומשתנה בין בני אדם.

ניתן לומר שמימוש עצמי הוא שילוב של עשייה או חוויה כלשהי יחד עם התחושה החיובית שמתלווה אליהן.

כשאנחנו עוסקים במשהו שאנחנו אוהבים אנחנו מתמלאים בתחושה של מסוגלות ויכולת, בהרגשה חיובית ובחיוניות



למה מימוש עצמי הוא חשוב?

כשאנחנו עוסקים במשהו שאנחנו אוהבים אנחנו מתמלאים בתחושה של מסוגלות ויכולת, בהרגשה חיובית ובחיוניות. העשייה מובילה אותנו להתפתח וללמוד בתחום, לרצות להשתפר ו/או לקבל הערכה על פועלנו. התחושות האלה הן ביטוי לרווחה נפשית, שנמצאה כמשפיעה לטובה גם על הבריאות הפיזית שלנו.

חשוב לציין שמימוש עצמי הוא תהליך מתמשך והתחושות שמתלוות אליו הן לא תמיד חיוביות.

"אני אוהבת לאפות", סיפרה משתתפת בקבוצת אזרחים ותיקים, "אבל אני תמיד מרגישה שיש לי מה ללמוד ולהשתפר. אני מחכה ליום שישי לשמוע מה אומרים בני המשפחה ובהתאם לזה אני מדייקת את המתכונים שלי." "אני פעיל בוועד הדיירים של הבניין שלי. האמת היא שאני פעיל כדי שאוכל לשנות את כל מה שמפריע לי, כמו רעש ולכלוך. לפחות כשאני מטפל בזה אני כועס פחות ושאר הדיירים דווקא מרוצים שיש מי שעושה את העבודה הזו..." סיפר חבר אחר בקבוצה.

היבט אחר של מימוש עצמי הוא תחושת המשמעות, הערך והחשיבות של האדם בעיני עצמו ובעיני סביבתו. הפסיכיאטר ויקטור פרנקל דיבר על מימוש עצמי דרך מושג המשמעות: "משמעות היא תופעה נגזרת שמתממשת כשאנחנו חורגים מעבר לעצמנו, כשאנו שוכחים את עצמנו תוך השקעת מרצנו במישהו (או משהו) מחוץ לעצמנו." הגדרה זו מבוססת על חוויותיו האישיות של פרנקל במחנות ריכוז בזמן מלחמת העולם השנייה.

"מי שיש לו 'איזה למה' שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל 'איך'." [פרידריך ניטשה]

ד"ר אלפרד אדלר מתייחס למימוש עצמי כהשגת תחושת שייכות. על פי אדלר, אנחנו יצורים חברתיים ויש לנו צורך קיומי להשיג תחושת שייכות, שמעניקה לנו תחושת משמעות וערך. לפי אדלר אנו פועלים כל חיינו להשיג תחושת שייכות – בכל מעגלי החיים. מבחינת אדלר, כל אחד מאיתנו פועל כדי להרגיש שייך/ת למעגל חיים כלשהו: משפחה, חברים, עבודה, קהילה. במובן זה, המימוש העצמי הוא להרגיש אהוב, נחוץ, רצוי, בעל מסוגלות, יכולת וערך בסביבה בה אני נמצא/ת. המימוש העצמי בדרך כלל מעורר גם הערכה מצד הסובבים אותנו. שמעתי הרבה נכדים מספרים בגאווה על סבתא שלהם שמתנדבת להכין אוכל לחיילים או סבא שלהם שמטפח גינת ירק ומחלק ירקות לכל המשפחה.

ויקטור פרנקל ואלפרד אדלר מדגישים את המימוש העצמי של בני אדם כחלק מהחברה בה הם חיים. הם טוענים שמימוש

עצמי לא מתקיים במעגל האישי – אני עם עצמי ופיתוח היכולות והכישורים הפרטיים שלי – אלא במעגל הבין אישי: מה אני תורם לחברה, לאנשים שסביבי, כיצד הם מתייחסים אליי והאם אני מרגיש שייך אליהם.

עקרונות למימוש עצמי בכל גיל:

- **צמיחה, למידה והתפתחות** – מחקרים עדכניים הפריכו השערות עבר והוכיחו שהמוח שלנו מתפתח ומתרחב, גם בגיל המבוגר. אל תוותרו לעצמכם: המשיכו ללמוד ולהעשיר את עצמכם בכל תחום שתבחרו. הלמידה בגיל המבוגר היא אולי איטית יותר, אך גם מעמיקה ויסודית ובעיקר – אפקטיבית ומעניקה תחושת סיפוק והנאה.
- **החופש לבחור** - זכרו שאין לנו אף פעם בחירה חופשית מבין אינספור אפשרויות, גם לא כשהיינו צעירים! עלינו לבחור מה מתאים לנו מתוך האפשרויות העומדות בפנינו בתוך גבולות של כסף, בריאות, משפחה וכו'.
- **כאן ועכשיו** - עשו את הבחירה הטובה ביותר עבורכם כעת, לצד המגבלות הקיימות בחייכם, ובלבד שתסתכלו קדימה אל העתיד ולא תישארו עם החלומות על העבר.
- **תחושת משמעות וערך** – המשוררת היפנית שיבטה טויו החלה לכתוב שירה בגיל 92. היא מתארת כיצד השירה נתנה לה טעם לחיים. מצאו לכם עשייה שתיתן לכם 'טעם לחיים'.
- **תרומה ומועילות** – כשם שהשורש נ.ת.ב. הוא דו-כיווני, כך גם התרומה והמועילות לאחרים תורמת (הרבה יותר) למי שתרום או הגיש עזרה. אין כמו מימוש עצמי דרך עשייה למען אחרים!
- **להציב מטרות** (ריאליות) ולהשקיע בהשגתן – חנה הייתה המטפלת שלי בילדותי וכיום חצתה את גיל 80. לאחרונה קראתי במקומון העירוני שהיא זכתה במדליית זהב בתחרות שחייה. בראיון עימה חנה נותנת השראה לכולנו: "בכל גיל אפשר להגיע להישגים. כל אחד יכול. שם המשחק הוא התמדה."

הקהילה והמשפחה כעוגן של משמעות ושייכות עבור אזרחים ותיקים ולהיפך

החיים בתוך קהילה ו/או בסמיכות לבני משפחה משפיעים באופן מהותי על יכולתם של אנשים מבוגרים לשמור על תחושת משמעות, עצמאות והשפעה חברתית בשגרה ובעתות חירום

ד"ר דפנה הלפרין *

תחושת השייכות, תחושת הרלוונטיות והתפיסה ש"אני חשוב" לאחרים. אלו נתפסים לעיתים כסימאות או מילים "גדולות" והאתגר כאן הוא כפול – גם העלאת המודעות וההכרה כי הדברים המוזכרים מעלה ניתנים להשגה וגם הדרך המעשית לכך, כיצד עושים זאת בפועל ומגיעים לתחושת משמעות, רלוונטיות ושייכות במסגרת המשפחה והקהילה.

הזדקנות בקהילה

מרבית האזרחים הוותיקים בישראל ממשיכים להתגורר בקהילה, בהתאם למדיניות "הזדקנות במקום" (Aging in Place) שאומצה על ידי המדינה בעקבות גישת "הזיקנה הפעילה" (Active Aging) אשר פותחה על ידי ארגון הבריאות העולמי. מדיניות זו הובילה לפיתוח מגוון שירותים, שנועדו להתמודד עם האתגרים המלווים את הגיל המבוגר.

גישה זו, מדגישה את החשיבות שבמגורים בסביבה הטבעית והמוכרת של האדם. בהקשר זה, המונח "קהילה" אינו מתייחס בהכרח לשכונת מגורים גאוגרפית, אלא למסגרת חברתית הנמצאת בין הפרט לחברה הרחבה – מסגרת שתורמת לפרט ולחברה כולה. קהילה יכולה איפוא להיווצר במרחבים אחרים, פיזיים או וירטואליים והיא עשויה להתגבש סביב תחומי עניין משותפים, קבוצת גיל, מטרות חברתיות, לימודיות או כל גורם מחבר אחר. חוסנה של הקהילה מהווה מקור לחוסן של חבריה, כמו גם מקום לביטוי עצמי והתפתחות אישית, ולהנאה מהון חברתי ולכן היא מהווה בסיס ומקום לחיים משמעותיים בגיל המבוגר.

משמעות, כידוע, היא גורם מפתח בתהליך הגדרת תחושת הערך והמטרה של אדם בחיים. מציאת משמעות הינו אחד

קיימת הסכמה רחבה בקרב אנשי מקצוע ומחקר על כך שחיי קהילה ומעורבות חברתית הם מהגורמים המרכזיים לשיפור איכות חייהם של אזרחים ותיקים. מעורבות זו מאפשרת להם להישאר פעילים, לתרום לאחרים, ולחוות תחושת שייכות ומשמעות – ממדים חיוניים להזדקנות מיטבית.

אנשים מבוגרים הם חלק משמעותי, חשוב ובלתי נפרד מקהילות שונות – בין אם מדובר בקהילה המקומית, בקהילות עניין, בקהילות של אזרחים ותיקים או בכל מסגרת קהילתית אחרת. עצם ההשתייכות לקהילה והמעורבות בה מעניקים להם הזדמנויות לתרום מניסיונם, לקבל תמיכה, ולחזק את תחושת החוסן, הצמיחה, וההעצמה האישית והחברתית.

לצערנו, השיח הציבורי והאישי בנושא עדיין אינו מפותח דיו והתפיסה הרווחת בחברה עדיין רואה את הגיל המבוגר בעיקר דרך המשקפיים של ירידה בתפקוד והגברת התלות ופחות בצד האיכויות והחוזקות של בני הגיל השלישי. אכן, תקופת החיים שלאחר גיל הפרישה, מספקת לאדם אתגרים שונים אך בד בבד צומחות גם הזדמנויות משמעותיות בכל המעגלים – האדם, המשפחה, הקהילה והחברה.

גורמים שונים מובילים אנשים להתייחס באופן שונה לתקופת החיים החדשה וביניהם, ערכים, אמונות, תפיסות עולם, כישורים ויכולות של אותו אדם, משאבים שונים העומדים לרשותו, קיומם או היעדרם מעגלי תמיכה פורמליים ובלתי פורמליים ועוד.

בגיל המבוגר קיימים אתגרים הנובעים משינויים מרצון ושלא מרצון, ביניהם פרישה מהעבודה, שינוי באורח החיים ואחרים. שינויים אלו כרוכים באובדנים שונים ומעלים את הצורך במציאת משמעות אחרת או נוספת לחיי היום-יום, חיזוק

מימוש עצמי במשימת האהבה

משימת חיים נוספת לפי אדלר היא 'משימת האהבה'. אדלר ראה באהבה ובהתגשמותה בנישואין כצורת מסירות אינטימית לבן/ת זוג, שבאה לידי ביטוי במשיכה גופנית, ברעות ובהחלטה ללדת ילדים. הזמן והמלחין עוזי חיטמן הטיב לנסח את תחושת המימוש העצמי באהבה (או את העדרו): "איתך אני כל העולם ואיתך אני כל היקום. בלעדייך אני חצי בן אדם, בלעדייך אני בעצם כלום."

באהבה זוגית אנחנו מקבלים יחס אישי, מרגישים שרואים אותנו ונותנים מענה לצרכים שלנו. אנו מרגישים קבלה והכלה, שמקבלים אותנו כמו שאנחנו, עם החוזקות והחולשות שהן חלק מאיתנו. כשאנחנו מאוהבים ואוהבים אנחנו חווים את האהבה בגוף (פיזית), ברגשות ובמחשבות – ממש בכל רמ"ח איברנו.

"אחרי שעשינו את מה שחלמנו, עכשיו התור לאהבה. אחרי שניסינו והחכמנו, עכשיו התור לאהבה" [עוזי חיטמן]

לתחושת מימוש עצמי בהורות ישנם כמה ביטויים: היכולת ליצור חיים, המשכיות השושלת המשפחתית, לגדל ילדים ולראותם מתפתחים, לחנך אותם לערכים ולתת להם כלים להתמודדות, לממש את הפוטנציאל הייחודי של כל אחד ואחת מהם לצד שייכות והסתגלות לחברה. יש אומרים שההורות היא תפקיד חיוני ואני מכירה אנשים רבים שטוענים שההורות היא המימוש העצמי שלהם.

מימוש עצמי בכל גיל – היתכן?!

עם ההתבגרות וההזדקנות, כולנו חווים שינויים בתחומים רבים – בריאותי, כלכלי, חברתי, משפחתי, זוגי ועוד – ולא כולם לטובה. היציאה לפנסיה משפיעה על מימוש עצמי בתחום העבודה: הפרידה ממקום עבודה שהיה משמעותי, מחברים טובים שהכרנו הרבה שנים ומעשייה שהביאה ערך – לי ולאחרים. פרידה זו מעוררת מחשבות לגבי מימוש עצמי או המשך התפתחות, למידה ועשייה בגיל המבוגר: "האם אפשר לבחור מקצוע חדש?", "כמה אני יכולה לתרום בגילי?", "מה יגידו הילדים והנכדים שלי אם אלך ללמוד עכשיו באוניברסיטה?" ועוד.

עשייה משמעותית ומתן ערך לעצמי ולאחרים תורמת לבריאות הנפשית והפיזית שלנו ושווה להשקיע באיתור עשייה כזו שתספק אותנו.

המשך בעמוד 10 <<<

מימוש עצמי במשימת העבודה

ד"ר אלפרד אדלר, רופא בהכשרתו ומייסד זרם הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, הציג בתיאוריה שלו מספר משימות חיים של בני האדם. אעזר בהמשגה זו ואדגים מימוש עצמי במשימת העבודה. על פי אדלר זוהי משימת החיים המרכזית שלנו והחיונית ביותר לקיום שלנו כבני אדם. אכן, משימת העבודה הינה משימה מחייבת, הישרדותית: אנו עובדים כדי שנוכל לספק לעצמנו ולבני משפחתנו אוכל וביגוד, מגורים, שירותים בריאות וצרכים בסיסיים נוספים – בהווה ובעתיד.

מימוש עצמי לא מתקיים במעגל האיש – אני עם עצמי ופיתוח היכולות והכישורים הפרטיים שלי – אלא במעגל הבין אישי: מה אני תורם לחברה, לאנשים שסביבי, כיצד הם מתייחסים אליי והאם אני מרגיש שייך אליהם.

לצד זה, רובנו בוחרים את המקצוע שלנו ואת מקום העבודה שלנו. העבודה מספקת לנו צרכים מגוונים ומאפשרת לנו להביא לידי ביטוי את היכולות, הכישורים, המיומנויות והידע שלנו – וגם להמשיך ולפתח אותם, לצבור ניסיון וביטחון. איך מרגיש מימוש עצמי בעבודה? תחושת מסוגלות ויכולת, תחושת תרומה ומועילות, תחושת משמעות וערך וגם מקום לרכוש חברים ולהרגיש תחושת שייכות. במסגרת העבודה אנחנו זוכים גם להכרה, הוקרה והערכה מהסביבה, שבאים לידי ביטוי במילים, תעודות, פרסים וסמלי סטטוס שונים.

"אנחנו כבר זקנים", אמר אחד המשתתפים בקבוצה, "אנחנו כבר סיימנו לפתח את הכישורים שלנו, מימשנו את עצמנו בעבודה שלנו ובילדים שלנו ועכשיו – הכישורים הייחודיים שלנו מידרדרים מיום ליום." חברי הקבוצה צחקו כמובן, אבל אני התייחסתי ברצינות גמורה למה שיוסי אמר.

אז מה קורה עם היציאה לפנסיה? האם עוד יש סיכוי למימוש עצמי? ואיך זה יקרה?

לפי אדלר, עבודה מוגדרת "כל עיסוק המביא תועלת לזולת או לקהילה, בתנאי שבעיסוק יש מחויבות, קביעות ואחריות." כלומר גם התנדבות או תרומה לקהילה, טיפול בילדים או בנכדים, לימודים או תחביב משמעותי, נחשבים חלק ממימוש העבודה ויכולים להוות ערוצים למימוש עצמי. בדרך זו, יכול כל אחד מאיתנו למצוא דרך לממש את עצמו, גם בגימלאות.

האתגרים החשובים בחיים בכלל, אך הוא מתחדד עוד יותר עם הפרישה מהעבודה וכניסה לתקופת החיים החדשה שלאחריה. תפקידה המרכזי של משמעות בחיים בשלבי הבגרות והזיקנה מהווה משאב לתפקוד מיטבי, תורם לרווחה נפשית ופיזית, ומשמש כגורם הגנה וחוסן בהתמודדות עם מצבי משבר וסיכון ועם אתגרי ההזדקנות.

יצירת שגרת חיים משמעותית ופעילה נותנת סיבה לאנשים מבוגרים לקום בבוקר, כמו גם מאפשרת פעילות אשר יכולה לתרום לאחרים, הן במסגרת יחסים קרובים (משפחה, שכנים, חברים) והן במסגרת התנדבותית כלשהי.

להיות חלק ממשהו גדול יותר

אחת האסטרטגיות המאפשרת התמודדות עם אתגרי הזיקנה מתייחסת לקשר ושייכות. שמירה על קשרים קרובים עם משפחה וחברים, מעורבות בקהילה, השתתפות בקבוצות לימוד וכדומה, הם ביטויים של הצורך להיות חלק ממשהו גדול יותר מהאדם עצמו. להיות חלק מקהילה מספק לאדם מבוגר עוגן חשוב וחוויה רחבה של חיים שיש לו בהם תפקיד ומטרה. להיות משמעותי היא תחושה של להיות חשוב לאחרים. כאשר אנשים חשים שהם משמעותיים עבור אחרים, מתעצמת תחושת המטרה בחייהם. הם מעריכים יותר את הקשרים הבין-אישיים, תופסים את עצמם כבעלי אוטונומיה ושליטה רבה יותר על סביבתם, וחווים את התנסויותיהם האישיות כמקור להתפתחות ולצמיחה.

תפקידה המרכזי של משמעות בחיים בשלבי הבגרות והזיקנה מהווה משאב לתפקוד מיטבי, תורם לרווחה נפשית ופיזית, ומשמש כגורם הגנה וחוסן בהתמודדות עם מצבי משבר וסיכון ועם אתגרי ההזדקנות

התמיכה חברתית חשובה כי מפחיתה את תחושת הבדידות, תורמת ליציבות רגשית וחיונית לעיצוב בריאותם ורווחתם של אנשים בהיבט של חוסן וסיפוק כללי מהחיים. לפיכך, קיימת חשיבות רבה לחיים בקהילה ולמעטפת שלה בחיים של אנשים מבוגרים, כגורם משפיע על היכולת שלהם להיות משמעותיים לסביבה, לחברים, לאנשים, לשכנים ולחברי הקהילה. הקהילה היא למעשה מקור של הזדמנות לאזרחים ותיקים, להעצמה וליצירת משמעות חדשה או נוספת.

אז איך מוצאים משמעות בתוך משפחה או קהילה? התשובה לשאלה מה עלי לעשות או מה אני יכול לעשות, נמצאת אצל האדם עצמו, גם אם הוא לא מודע לכך, או לא יודע להגדיר זאת בעצמו. הדבר הבסיסי ביותר הוא ההבנה וההכרה, כי לכל אדם באשר הוא, יש הון אישי הכולל את הידע, המיומנויות, היכולות,

ניסיון החיים שצבר במהלך חייו. הון זה יכול להפוך להיות הון חברתי, כאשר הוא משמש לסיוע, עזרה ותרומה לאחרים בצורות שונות, אם ברמה הפרטנית ואם ברמה המשפחתית או הקהילתית.

על מנת לפעול ולקדם עשייה משמעותית יש חשיבות לפתיחות מחשבתית, לזיהוי הזדמנויות לעשייה ולא פחות חשוב, לנקיטת יוזמה אישית.

להיות חלק מקהילה מספק לאדם מבוגר עוגן חשוב וחוויה רחבה של חיים שיש לו בהם תפקיד ומטרה

עשייה משמעותית יכולה להיות במגוון תחומים, במגוון צורות ובהיקפים שונים. היא יכולה להיות בתוך הקהילה אליה המבוגרים משתייכים או מחוצה לה. במסגרת תוכניות מטעם משרדים ממשלתיים וארגונים ציבוריים, מטעם עמותות או במסגרת התארגנויות עצמאיות של אזרחים ותיקים, בהן החברים משתתפים באופן פעיל בפיתוח מרחב חברתי ופיזי משותף, המאפשר להם לחוש שייכות וביטחון לנוכח אתגרי הגיל. התארגנויות אלו מפגישות לעיתים קרובות אנשים מבוגרים אשר לא היו ביניהם קשרים כלשהם קודם לכן.

קהילות עצמאיות של אזרחים ותיקים

בן נון, חוקרת אשר חקרה את נושא הקהילות העצמאיות של אזרחים ותיקים בישראל, מציינת, כי היוזמה להקמת התארגנויות כאלה נבעה, לרוב, מתוך צורך של יוזם הקהילה בעשייה, ומתוך רצון לתרום לחברה ובמיוחד לקבוצת השווים (אזרחים ותיקים). חברי קהילות של אזרחים ותיקים ציינו את הרצון להכיר אנשים חדשים, ליצור קשרים ולתרום מעצמם במרחב בו הם מרגישים שייכות וניכחות.

היבט נוסף הוא שהתארגנויות אלה מאפשרות לחברי הקהילה להשפיע לפי יכולתם ורצונם על ההיבטים השונים של ההתארגנות עצמה באמצעות תהליכים של שיתוף החברים בכל סוגי ההפעלות והניהול. עוד נמצא כי התארגנויות במסגרת קהילות עצמאיות מאפשרות יזמות אישית ומהוות קרקע פורייה לאקטיביזם. חברי הקהילה נהנים ממגוון של פעילויות וחברה ברמת התוכן שהם שותפים להתהוותם וליצירתם על פי טעמם ובאמצעות כישורי חבריהם.

משמעות ורלוונטיות במשפחה

גיל הפרישה הוא נקודת פתיחה לשלב חדש של תרומה, התפתחות ומשמעות, גם בהיבט המשפחתי. המקום הראשוני והטבעי של עשייה משמעותית של אנשים מבוגרים הוא במסגרת המשפחתית. למבוגר במשפחה יש תפקיד מרכזי,

משמעותי ורלוונטי – גם אם בני המשפחה לא תמיד מבטאים זאת במילים או במעשים.

לאורך השנים חלים שינויים במערך התפקידים בתוך המשפחה, ותפקידם של המבוגרים משתנה ממעמד של מפרנסים, מחנכים ומגוננים - לתפקידים אחרים. אופי השינוי תלוי, בין היתר, באדם עצמו: במידת נכונותו לוותר על תפקידים קודמים, לקבל עליו תפקידים חדשים או להתאים את הקיימים. תהליך זה דורש גמישות ויכולת הסתגלות לשינויים האישיים ולצרכים המשתנים של המשפחה.

במקום לדרוש שהדברים ייעשו "כמו פעם", חשוב להכיר בשינויים ולקבל אותם. כך כדאי להציע לפגוש את הילדים והנכדים בזמן שמתאים גם להם, להכיר בעצמאותם ובאורח חייהם.

גיל הפרישה הוא נקודת פתיחה לשלב חדש של תרומה, התפתחות ומשמעות, גם בהיבט המשפחתי

אחד התפקידים המרכזיים של אנשים מבוגרים במשפחה הוא תפקיד הסבאות, המשמעותי הן לילדיהם הבוגרים והן לנכדים עצמם. סבים וסבתות יכולים להישאר מעורבים גם אם אינם מתגוררים בסמיכות פיזית למשפחתם. התפתחות הטכנולוגיה מאפשרת שמירה על קשר וקיום שגרה במסגרתה האדם המבוגר נוכח בחיי היומיום של משפחתו גם על ידי שיחות וידאו, שליחת הודעות קוליות ותמונות.

סבים וסבתות כ"כתובת" לגזור ולשמור

הסבים והסבתות יכולים להציע עזרה בצורה ברורה וממוקדת: בין אם מדובר בעזרה בשיעורים לנכדים, בעזרה בארגון אירוע משפחתי או בתמיכה רגשית בזמני משבר. הידע והניסיון הנצבר לאורך החיים אינם רלוונטיים רק לסיפורים. המבוגרים יכולים להציע את עזרתם ביעוץ בנושאים שונים, כפרספקטיבה נוספת ולא כרצון לכפות דעה. היכולת להקשיב ולהציע עזרה ללא שיפוטיות היא מפתח לקבלה והערכה.

פעולות בין דוריות

לחיצוק הקשר עם הנכדים, ניתן ליזום מפגשים משלבים פעילות בעלת ערך מוסף. לדוגמה, ניתן ללמד אותם מיומנויות חדשות: בישול מתכונים משפחתיים, מלאכת יד, נגינה או אפילו לצאת איתם לטיולים בטבע כדי ללמד אותם על הסביבה. כמו כן, ניתן למצוא תחביב משותף עם הילדים או הנכדים. זה יכול להיות משהו שהם אוהבים (כמו לשחק במשחקי וידאו איתם, לצפות יחד בסדרות, ללכת יחד לפעילויות ספורט) או משהו שאתם אוהבים ומציעים לשתף אותם בו (לדוגמה, גינון,

אומנות, צפייה בסרט). תחביב משותף הוא דרך נהדרת לבלות זמן איכות יחד, ללמוד זה מזה ולבנות שפה משותפת מחוץ למסגרת המשפחתית המוכרת. פעילויות כאלו יוצרות זיכרונות משותפים עמוקים ומחזקות את הקשר הבין-דורי בצורה ייחודית. זאת ועוד, פעילות משותפת, במיוחד עם הנכדים, הכוללת תמיכה רגשית והעשרה תרבותית, תורמת לאיכות החיים.

מקור של ידע ונוסטלגיה

אחד הנכסים היקרים ביותר של אדם מבוגר הוא מאגר הידע, הניסיון והסיפורים שצבר לאורך השנים, כשהם בעלי פרספקטיבה היסטורית, המשלימה את החסר בכאן ועכשיו. ניתן לחלוק אותם באופן פעיל עם המשפחה, במקום ובזמן המתאים גם להם. העברת הניסיון הופכת את המבוגרים ל"שומרי המורשת המשפחתית" ומחזקות את הקשר הבין-דורי, כל עוד כמובן הם מוכנים לשמוע...

המלכד המשפחתי

תפקיד משמעותי נוסף, אשר ממשיך גם בגיל המבוגר הוא תפקיד המלכד המשפחתי - זאת על ידי יצירת אפשרויות והזדמנויות למפגשים משפחתיים של המשפחה המורחבת. מפגשים אלו תורמים לכל הדורות במשפחה, מהווים מקור לחיצוק הקרבה והלכידות המשפחתית כמו גם מקור לחוויות טובות ומחזקים את המקום והרלבנטיות של המבוגרים.

נוכחות שקטה ועוגן רגשי

לעיתים קרובות, התפקיד המשמעותי ביותר הוא להיות פשוט נוכחים. להיות ה"אדם שאפשר להתקשר אליו" כשעוברים תקופה קשה, להיות אוזן קשבת ללא שיפוטיות, להציע חיבוק ותמיכה רגשית. בעולם שבו כולם רצים ועסוקים, הידיעה שיש לילדים ולנכדים "עוגן" רגשי זמין מחזקת את מקומם של המבוגרים בצורה עמוקה ביותר. סבים מהווים מקור תמיכה משמעותי בזמני לחץ ומצוקה, כך שהנוכחות והזמינות הרגשית הן מפתח להישאר חלק בלתי נפרד מחיי המשפחה.

החיים בשניים

מעבר לתפקיד ההורי והסבאי, הזוגיות עצמה הופכת למרכזית יותר בשלב זה. זוגיות חזקה מאפשרת לשני בני הזוג לעמוד יחד מול אתגרי ההחיים בכלל והזקנה בפרט. בין אם מדובר בשינויים בריאותיים, בקשיים כלכליים או באובדנים, הידיעה של האדם שהוא לא לבד מעניקה ביטחון עצום. בנוסף, שמירה על זוגיות בריאה, תומכת ומלאת עניין מהווה עוגן עבור כל המשפחה. הזוגיות היא מקור לכוח וליציבות, והיא משדרת לילדים ולנכדים מודל חיובי של קשר לאורך זמן. זוגיות חזקה יוצרת תחושה של "בית", מרחב של חום, של קבלה ושל יציבות, שאליו הילדים והנכדים מרגישים בנוח לבוא.

כשמחקר על סקרנות פוגש את החיים: התחלות חדשות בגיל המבוגר

סקרנות על כל ממדיה היא "מנוע" עוצמתי המאפשר לאנשים בגיל המבוגר להמשיך לצמוח, לגלות, לחוות שמחה ומשמעות, ולהיות שחקנים פעילים בחייהם במקום צופים פסיביים

ד"ר חני שלטון *

הממצאים המפתיעים שעלו במחקר מעודדים, כי יש בהם מרכיב פרואקטיבי שיכול להיות תלוי בבחירה של אדם: אנשים סקרנים חווים זיקנה טובה יותר. לדוגמה, שתי מרואיינות שהשתתפו במחקר ביטאו זאת במילים הבאות: "משהו חדש זה נותן לי טעם לחיים, אחרת אפשר להעלות עובש" או "הסקרנות היא הנכס הכי גדול שלי... ליצור דברים חדשים, לנסות, לגלות, לחקור... זה מה שמשמח אותי".

מהי הזדקנות טובה?

"הזדקנות טובה" מתבססת על שני מושגים מרכזיים: איכות חיים ושלומות.

איכות חיים כוללת תחושת שליטה על מה שקורה בחיינו, אוטונומיה לעשות בחירות, הנאה מהדברים והגשמה עצמית. שלומות מתייחסת למצב כללי של שגשוג, הכולל רגשות חיוביים, מעורבות פעילה, מערכות יחסים משמעותיות, תחושת משמעות והישגים אישיים – בהתאם למודל PERMA של מרטין סליגמן, מייסד הפסיכולוגיה החיובית. חשוב להבהיר: כשאנחנו מדברים על איכות חיים בגיל המבוגר, אין הכוונה לבריאות מיטבית. גם קשישים סקרנים חולים וסובלים. ההבדל הוא באופן שבו הם תופסים את מצבם ומה שהם בוחרים לעשות איתו. המחקר מצביע על כך שלמרות שגורמים כמו בריאות או קשרים חברתיים נחשבים למובנים מאליהם כמשפיעים על איכות החיים, דווקא המוטיבציה הפנימית - הדרייב של הסקרנות – אשר לא קיבל מספיק דגש בעבר במחקרים על הגיל המבוגר הוא תמצית מזוקקת של זיקנה טובה יותר והמחקר הנוכחי, בא למלא את החסר הזה.

הכירו את שרה בת ה-78 שפוקדת את קופת החולים כדבר שבשגרה, היא נוהגת לשבת במרפאה, מחכה לתוצאות בדיקות וכל פעם כאב או חשש בריאותי חדש מתרגש עליה. גם לדוד בן ה-75 יש הרגל, הוא מתקשר ללא הרף לילדים העמוסים, ומנסה למצוא מקום קטן בחייהם התובעניים. זוהי תמונת מצב מוכרת בגיל המאוחר שבה דווקא האנשים המבוגרים מתייחסים לזיקנה כתקופה של דעיכה, המתנה והסתכלות לאחור. מכירים מישהו כזה? אולי אפילו אתם מזהים את עצמכם בסיטואציות דומות?

יש דרך אחרת לחיות את השנים האלה. הפתרון לא נמצא בעוד פעולה שגרתית אופיינית כמו בדיקה רפואית או טלפון נוסף לנכדים, אלא במשהו פשוט ועמוק יותר - בסקרנות.

מחקר חדש בראשותה של פרופ' מנוחה בירנבוים מאוניברסיטת תל אביב וצוות חוקרות¹, גילה ממצא חשוב: סקרנות היא מנוע חיוני לאיכות חיים גבוהה בקרב מבוגרים ומהווה מפתח חשוב ל"הזדקנות טובה". המחקר התמקד ספציפית בקבוצת גיל ייחודית: קשישים בני 75 ומעלה - הגיל השלישי והרביעי, אוכלוסייה הגדלה באופן דרמטי בשנים האחרונות עקב העלייה בתוחלת החיים. במחקר השתתפו 199 אנשים שמילאו שאלונים, ומתוכם רואיינו 20 קשישים. המרואיינים הם אנשים סקרנים הידועים בתרומתם לתחומים כגון אמנות, מדע, רפואה, אדריכלות, יזמות וכדומה. רובם ממשיכים להיות פעילים בתחומם המקצועי; אחרים הסבו את עיקר עניינם לעיסוקים שתמיד נמשכו אליהם, אך לא היה להם הפנאי לעסוק בהם בעבר.

1 פרופ' פאדיה נאסר-אבו אליהג'א, ד"ר חני שלטון, ד"ר הלנה קימרון, ד"ר רובנה רוסנסקי

לסיכום, מעמדו והרלוונטיות של האדם המבוגר במשפחה אינו נקבע רק על בסיס העבר, אלא בעיקר על בסיס ההווה והעתיד. באמצעות העברת ידע, תרומה פעילה, גמישות והשקעה בזוגיות, ניתן להבטיח שהמעבר לשלב זה בחיים יהיה מלווה במשמעות עמוקה, בקשרים חזקים, תחושת רלוונטיות ובמקום של כבוד והערכה בלב המשפחה. ■

פעילויות משותפות, תחביבים חדשים וזמן איכות זוגי הם מרכיבים חיוניים לשמירה על חיוניות ויצירתיות, אשר משפיעות בסופו של דבר על כל מעגלי החיים, כולל הקשר עם המשפחה המורחבת. שלב החיים שלאחר הפרישה פותח דלתות חדשות. הזוגיות יכולה להיות מרחב להגשמת מטרות משותפות - בין אם מדובר בטיולים ארוכים, בלימוד תחביב חדש, בהתנדבות משותפת או בעיסוק בתחומי עניין משותפים. כאשר בני זוג מבוגרים מגלים יחד עולמות חדשים וממשיכים לצמוח, הם משדרים חיוניות ותשוקה לחיים. הדבר הופך אותם לדמויות מעוררות השראה ומשמעותיות, והמשפחה תרצה להיות חלק מהמסע הזה.

* ד"ר דפנה הלפרין, גרונטולוגית חברתית, מקימת החוג לתואר שני בגרונטולוגיה באקדמית עמק יזרעאל.

<< המשך מעמוד 6

כזו שתספק אותנו. אפשר לעשות את אותו הדבר אבל אחרת – למשל, לצעוד את שביל ישראל רק במקטעים בהם אפשר להגיע עם הליכון, או להירשם למועדון כושר יותר זול. ואפשר גם לשנות כיוון ולבחור עשייה או תחביב או התנדבות אחרים, שיתאימו למגבלות ולצרכים שלי כעת.

אין ספק שיש הרבה שינויים בתהליך מימוש עצמי בגיל המבוגר ויחד עם זאת – מימוש עצמי הוא אפשרי וחשוב בכל גיל!

"...כי אתה לא חצי בן אדם - אתה שלם ומושלם.

נולדת כדי לחיות את החיים ולא לחיות חצי חיים"

[מתוך השיר: חצי חיים, ג'ובראן חליל ג'ובראן] ■

* **זהר פרופר, פסיכולוגית חברתית-ארגונית (MA אוניברסיטת בר-אילן) ומנחת קבוצות בין היתר לבני הגיל השלישי, מוסמכת מכון אדלה.**

”
איכות חיים כוללת תחושת שליטה על מה שקורה בחיינו, אוטונומיה לעשות בחירות, הנאה מהדברים והגשמה עצמית. שלומות מתייחסת למצב כללי של שגשוג, הכולל רגשות חיוביים, מעורבות פעילה, מערכות יחסים משמעותיות, תחושת משמעות והישגים אישיים

שהיא באה לידי ביטוי בראיונות: "אני פורח עם אי וודאות... אני מבין אי וודאות לעומק" או "לנטרל את הפחד... ואז להפעיל את התבונה". כאשר 'פעלנות יוזמת' פוגשת סקרנות בלתי נדלית, התוצאה היא חוויה רגשית עשירה ובעלת עוצמה.

לסיכום, סיפוריהם של המרואיינים מבהירים כי הסקרנות, על כל ממדיה היא "מנוע" עוצמתי המאפשר לאנשים בגיל המבוגר להמשיך לצמוח, לגלות, לחוות שמחה ומשמעות, ולהיות שחקנים פעילים בחייהם במקום צופים פסיביים. היא מעניקה להם את "האקשן" שהם מחפשים, וההבנה כי הגיל לא מגביל את הסקרנות, אלא דווקא מעמיק וממקד אותה.

כשהמחקר הופך לחיים עצמם - מסע אישי

כחוקרת בתחום הסקרנות, גיליתי שלפעמים המחקר שלנו משקף כמראה את החיים האישיים. כשאני קוראת את הממצאים על סקרנות והזדקנות מוצלחת, אני מבינה שאני חיה בדיוק את מה שגילינו. דרכי המקצועית החלה בהוראה, עברה לתחום מחקר ומדידה בחינוך, ולאחרונה הובילה אותי בגיל 69 להעמיק בתחום הבינה המלאכותית. לאחר שקורס שפיתחתי בהערכה דיגיטלית הפך לבלתי רלוונטי עקב מהפכת ה-AI לא התיאשתי, נהפוך הוא - הסתקרנתי, למדתי והתמחיתי בכלי הבינה המלאכותית ובאופן שבו הם יכולים לשרת הוראה ולמידה. כאמור מעלה, המחקר שלנו הראה שסקרנות מתווכת את הקשר בין עניין מקצועי מתמשך לאיכות חיים - וזה בדיוק מה שקרה לי. העניין שלי בחקר הלמידה הוביל אותי לתשוקה ללמוד על בינה מלאכותית עד שהפכתי מומחית. כיום אני מנסה להדביק סטודנטים, בני הגיל השלישי ואחרים בהתלהבות שלי. כל בוקר אני קמה עם התרגשות אמיתית - מה אגלה היום? באיזה כלי חדש אתנסה? איך זה ישפיע על הלמידה? אני מרגישה כילדה בחנות צעצועים של הבינה המלאכותית וכל יום מחדש נפתחות בתחום אפשרויות חדשות. במקום להיות גילנית כלפי עצמי, לוותר ולהגיד "AI זה לצעירים", החלטתי שאני עדיין חלק מהשדה הזה. לא פעם, אני הכי מבוגרת בכנסי טכנולוגיה, ולפעמים יש מבטים של "מה היא עושה פה?" אבל זה רק מחזק את הנחישות שלי. מדוע זה כל כך חשוב לי? התשובה התבררה לי רק כשחייתי את המחקר בעצמי.

המשך בעמוד 16 <<<

חברתית היא מקור עשיר להנאה המניעה להתעניין באמת באנשים סביבנו.

העולם הפנימי

התבוננות פנימית מהווה נדבך חשוב בסקרנות עבור אנשים מבוגרים. המשתתפים במחקר הדגישו את השפעות המסע אל תוך נפשם ואת הניסיונות להבין את עצמם כמסע אל תוך הנפש: "הגמישות שלי היא נפשית, רוחנית". "כשאני מתבוננת בעננים בשמיים, אני לומדת מהי האמת ומהי הסיבה לקיום".

פראקטיביות מול פאסביות

נקודת מפתח נוספת העולה מן המחקר היא 'פעלנות יוזמת' – הכוח הפנימי שמניע אותנו להיות שחקנים פעילים בחיינו במקום צופים פסיביים. זו התחושה שאנחנו יכולים להשפיע על מה שקורה לנו, לקבל החלטות ולפעול על פיהן. אם סקרנות מעוררת רצון לפעול ולחקור, הרי ש'פעלנות יוזמת' מאפשרת לממש את הסקרנות במעשים קונקרטיים - החלטה מודעת לקחת אחריות גם מול אתגרי הזקנה ותופעות של גילנות.

כפי שציינה פסיכותרפיסטית בת 84, "החברה לפעמים מצפה ממך כמבוגר לזוז הצידה... אני מחליטה שאני נשארת חלק, אני ממשיכה לנוע קדימה גם עם הגוף מתעכב, כי חיים זה תנועה עם מטרה...העולם מספק לנו בלי סוף גירויים הייתי רוצה להיות בכל העולם, להיות בכל קצות תבל... זה קשור לתשוקה, ליוזמה, לאקטיביות... זו סקרנות ויוזמה, שמרגישים את דופק החיים במלואם".

דגש זה על שליטה ואוטונומיה והבחירה במה לעסוק ובאיזה קצב - חזר אצל רבים מהמבוגרים שרואיינו במחקר. שילוב זה חשוב במיוחד בגיל המבוגר, לשמירה על תחושת מטרה ומשמעות גם מול האתגרים הפיזיים והחברתיים של ההזדקנות.

'פעלנות יוזמת' זו היא אבן יסוד בדרך להגשמה עצמית והישגים בגיל המבוגר. כאשר קשישים בוחרים באופן אקטיבי להישאר מעורבים, הם מנצלים את המומחיות שצברו לאורך השנים ומוצאים סיפוק גדול מהישגיהם. הם ממשיכים לתרום ומרגישים בעלי ערך. אחד המרואיינים בן 85 שבחר לכתוב ספרים על ילדים בסיכון אמר: "לקחתי על עצמי פרויקט שידעתי שהוא חשוב, וידעתי שאני עוסק במשהו שיש לו משמעות - אולי יותר מכל דבר אחר שעשיתי בחיי. זה לא היה רק ספר - זו הייתה שליחות".

מאחורי ה'פעלנות היוזמת' עומד מארג של תכונות אופי ייחודיות המאפשרות לקשישים אלו לא רק לרצות לפעול אלא גם לעשות זאת בהצלחה. נחישות ("כשהם נופלים, מנסים שוב"), העזה (נכנסים לאזורי אי-נוחות ומנצלים הזדמנויות חדשות), שבירת מסגרות (לא קונפורמיסטים עם רצון לאוטונומיה), וסבילות לאי-ודאות ("מחבקים את אי הוודאות ונהנים מלהיות מופתעים"), כפי

קמה בבוקר אני סקרנית, אני מתעניינת". הסקרנות מאפשרת לאנשים להישאר מעורבים, פעילים ולמצוא משמעות בכל גיל.

ללמוד עוד ועוד

אחד מביטויי הסקרנות הבולטים הוא הדחף הבלתי נלאה לחקור וללמוד. משתתפים רבים תיארו קריאה בלתי פוסקת ומאמצי חקר רציניים המונעים ללא הרף מדחף חקירה "מגרד". הם מודעים לרגישותם ל"פער בידע שאנחנו חייבים למצוא לו תשובה", ומצביעים על תחושת פליאה יומיומית כשהם מתבוננים בעולם. מחזאי במאי תיאטרון, תסריטאי בן 84 סיפר: "קראתי ספר על גטו וילנה והייתה שם הערת שוליים על תיאטרון בגטו. אני לא ידעתי עד אז שהיה תיאטרון בגטו. הערת שוליים הזאת עוררה אותי לחקור מה היה הסיפור של זה?". איש צבא בכיר לשעבר שיתף בראיון בתחושת הפליאה הזו: "כל דבר מרתק אותי... למה הירח כל יום נראה אחרת?". מהנדסת חשמל בגמלאות בת 89, תיארה את הצורך הבלתי מתפשר שלה להבין: "אני לא יכולה לסבול שיש משהו שאני לא מסוגלת לעשות או משהו שאני לא מבינה... אם אני לא מבינה משהו זה ממש מטריד אותי". פרופסור אמריטוס לפיזיקה מתמטית דיבר על "צימאון בלתי נרווה" לידע, ועל כך ש"הגילוי מתחיל באי נחת, עובר לאי שקט ומתחיל להתפרש".

חדוות הלמידה (Joy of Learning): באה לידי ביטוי בצורה מוחשית ביותר בקרב המרואיינים. אנשים בני 85-90 דיברו בעיניים בורקות על אתגר, תערוכה, קורס או ספר שהם קוראים, תוך שימוש במילים כמו "מדהים", "כיף", "עונג עמוק". ההבנה של משהו חדש גורמת ללב לפעום מהתרגשות. איש צבא בכיר לשעבר בן 82 רואה במוזיקה ובנגינה על פסנתר "פילאטיס למוח", ואומר כי "זה עושה את החיים יותר מעניינים".

הדברים הכי נפלאים בטבע הם בני אדם

הסקרנות אינה מוגבלת לעולם הידע המופשט, אלא מתרחבת גם למרחב הבין-אישי. אמנים רבים מודים שהם מקבלים השראה עמוקה מצפייה באנשים. אחרים מפיקים תועלת משמעותית מלמידה מאנשים סביבם כוריאוגרפית שרואיינה אמרה: "הדברים הכי נפלאים שיש בטבע הם בני האדם... יש לי עניין אינסופי בבני אדם" "אני לומדת על כל אדם... זה מדהים". מרואיין נוסף שהיה בעברו מחזאי תיאר את סקרנותו האמפתית כ"מחלת" הקשבה: "אני מקשיב למה שאנשים אומרים ולמה שהם עושים. זה יצר אצלי 'מחלה' של להקשיב ולהקשיב". הוא גם הדגיש את הצורך שלו: "לכתוב דמויות... דורש אמפתיה עצומה... להבין התנהגות אנושית בהקשר מורכב, ללא שיפוט".

המרואיינים הדגישו באופן ברור את מרכיב הלמידה מאחרים. לא רק שמיעת עובדות, אלא התעניינות עמוקה באנשים ובסיפוריהם, תוך ניסיון להבין מה מניע אחרים. סקרנות

חמישה ממדים שונים לבחינת סקרנות הוצעו על ידי החוקר קשדן:

- 1. חקרנות נלהבת (Joyous Exploration)** - השמחה הטהורה שבגילוי משהו חדש, ההתלהבות מהעולם, התחושה שהוא מלא בדברים מרתקים שמחכים שנגלה אותם.
- 2. רגישות לפערי ידע (Deprivation Sensitivity)** - ההרגשה שמשהו מציק בראש, פער בידע שאנחנו חייבים למצוא לו תשובה - הדחף לחפש ולפתור בעיות.
- 3. סובלנות ללחצים (Stress Tolerance)** - היכולת להכיל חוסר ודאות ותסכול, הכרוכים בלמידה של משהו חדש ויצאה מאזור הנוחות.
- 4. סקרנות חברתית (Social Curiosity)** - עניין עמוק בבני אדם אחרים, הרצון להבין מה מניע אותם ואיך העולם נראה מהזווית שלהם. זו למעשה הסקרנות שמזינה את הקשרים החברתיים שלנו.
- 5. חיפוש ריגושים (Thrill Seeking)** - הנכונות לקחת סיכון מחושב (חברתי, כלכלי או פיזי) כדי לחוות משהו חדש שמרחיב את הגבולות.

”
מבין הממדים של הסקרנות, חקרנות עולזת וסובלנות ללחץ בלטו במיוחד כמנבאים של איכות חיים טובה יותר בקרב הקשישים

הממצאים המרכזיים מספרים סיפור מרתק. סקרנות מנבאת איכות חיים גבוהה יותר - ככל שאדם סקרן יותר, כך הוא מדרג את איכות חייו כגבוהה יותר. המחקר הראה ש-14% מהשונות באיכות החיים מוסברת על ידי רמת הסקרנות. אבל זה עוד לא הכול, עוד נמצא כי גם אנשים שממשיכים להתעניין בעבודתם הקודמת חווים איכות חיים גבוהה יותר והסיבה לכך היא כי הם נשארים בתודעה סקרנית. כלומר, העניין המקצועי מצית את אש הסקרנות, והסקרנות היא הגשר החיוני שמוביל לאיכות חיים גבוהה יותר.

מבין הממדים של הסקרנות, חקרנות עולזת וסובלנות ללחץ בלטו במיוחד כמנבאים של איכות חיים טובה יותר בקרב הקשישים.

איך הסקרנות באה לידי ביטוי?

הסקרנות מתבטאת במגוון רחב של תחומים ומעוררת רצף עשיר של רגשות עוצמתיים. רבים מהמרואיינים במחקר דיווחו כי הם חווים הנאה, התפעמות, התרגשות, אהבה, ריפוי ותחושת חיות כתוצאה מהסקרנות שלהם. אחד אף תיאר אותה כ"הפלפל של החיים", ואחר הודה שהוא "מכור לזה". כפי שמציין אחד מהם "תמיד מגלה לך דברים חדשים, זה מהנה, זה מרתק...".מרואינת נוספת תיארה ש"כשאני

ממשיכים לעבוד: חיים תעסוקתיים מלאי משמעות בגיל השלישי הם מסע שאינו נגמר

אוכלוסיית הגיל השלישי, ההולכת וגדלה באופן משמעותי, מציבה אתגרים לצד הזדמנויות - ויהיה צורך לפתח פתרונות שיתמודדו עם הצורך בתעסוקה עבור קבוצה גדולה ומגוונת של עובדים מבוגרים

ד"ר רפי אפלר-ח'טאב *

תקופת החיים החדשה המתפתחת בחיינו עם התארכות תוחלת החיים מסמנת עבורנו לא רק תוספת של שנות חיים, אלא גם פרק חיים איכותי ומעצים המאפשר לנו להמשיך לעבוד. בתקופה זו, נפתחות בפנינו בחיינו הזדמנויות להפוך את שלב החיים שבעבר נחשב לרוב כשלב של חוסר מעש כלכלי, לתקופה של מעורבות פעילה ותרומה בעלת ערך. ממדי המשמעות בעולם העבודה בגיל השלישי הם ביטוי למימוש הזהות המקצועית, הידע והניסיון שצברנו במהלך החיים. הדוגמאות הן רבות. חלקנו מוצאים משמעות עמוקה בהדרכה, חונכות והעברת מיומנויות מקצועיות לדור הבא, אחרים יבקשו להותיר את חותמם באמצעות הקמת עסק או מיזם חדש, ויש מי שבחרים בעבודה עצמאית המאפשרת גמישות ואוטונומיה, חבירה לכלכלה השיתופית, או אף המשך עבודה שכירה.

הפער בין העולם העבודה הישן, שבו מעסיק יכול לסיים את העסקתו של עובד על פי חוק גיל הפרישה, לבין עולם העבודה החדש, שבו התרומה והערך אינם מוגבלים בגיל, יוצר אתגרים וחסמים עבור אלו המבקשים להמשיך ולעבוד בגיל השלישי. החסם הרגולטורי המרכזי הוא חוק גיל פרישת חובה, אשר מנקודת מבט של זכויות אדם אינו רק חוק גילני אלא גם חוק אנטי-חוקתי שיש לבטלו, בדומה למצב במדינות כמו ארה"ב וקנדה. החסם המרכזי מצד המעסיקים הוא תרבותם הארגונית הרווחת וגילנות בשוק העבודה, הנשענת על דעות קדומות וסטריאוטיפים כלפי עובדים מבוגרים. עבור העובדים, האתגר העיקרי הוא לפרוץ את התפישות הגילניות באמצעות למידה

מתמשכת, צבירת ידע והתפתחות מקצועית שיאפשרו להם להישאר רלוונטיים ולהתעדכן בקצב השינויים המהיר בשוק העבודה. הלמידה אינה רק אמצעי לעדכון כישורים, אלא גם מקור לביטחון עצמי, תחושת משמעות, רלוונטיות וסיפוק.

הקריירה המאוחרת שלי

"האדם אינו אלא תבנית נוף מולדתו", כתב המשורר שאול טשרניחובסקי. אמרה זו מתארת את הקשר העמוק בין האדם למקום הולדתו, את האופן שבו הנוף, הסביבה, התרבות והערכים שלאורם גדל האדם מעצבים את מהלך חייו. לכן, אני מוצא לנכון לקשור את מהלך חיי העבודה שלי עם התופעה החברתית שעליה אני כותב, במיוחד כדי להדגים כיצד נרטיב אישי כזה מתכתב עם ההקשר הרחב של התפתחות תעסוקתית מאוחרת. הצבת הממד האוטוביוגרפי בדיאלוג עם זה החברתי-תרבותי עולה בקנה אחד עם התפישה המעמידה את עולמו של הכותב כבעל עמדה ותפקיד חברתי.

במהלך העשור השישי לחיי חוויתי משבר תעסוקתי שהוביל אותי לצאת לעצמאות מקצועית ולהשלים דוקטורט בגרונטולוגיה, 31 שנים לאחר סיום התואר השני במדעי ההתנהגות והניהול בטכניון. שנות ה-90 היו עבורי שנים של אובדן דרך מקצועי לנוכח אתגרים חלוציים ברמה האישית והקהילתית. כאחד הפעילים המרכזיים בקהילה הגאה במהלך אותן שנים הובלתי, בין השאר, את קבוצות התמיכה הראשונות בארץ להומואים ואת ארגון כנס ההומואים והלסביות הראשון בכנסת, שהתקיים בראשות יעל דיין. בהמשך עבדתי בעיתונות המרכזית בישראל

ובתחומי ניהול משאבי אנוש. הקריירה שלי התפתחה וצמחה במהלך השנים, עד שיום אחד פוטרתי על ידי מנהלת חדשה שלא הכירה בהישגיי. הייתי כבר בן 54, עם קריירה מצליחה מאחורי. חשבתי שהג'וב הבא שלי ממש מעבר לפינה ושבזכות הניסיון שלי לא תהיה לי בעיה להתקבל לעבודה בארגון הבא. טעיתי. לא הצלחתי לחזור לשוק העבודה כשכיר במקצוע שלי.

חשבתי שאני צריך לחשב מחדש את הקריירה שלי כדי להבטיח שאף אחד מלבדי לא יקבע עבורי מתי לפרוש, והמסע החדש הזה שאני לקראתו יעזור לי להשיג את המטרה הזו

לאחר תקופה של שאלות וספקות לגבי עתידי המקצועי, הקמתי עסק משלי לייעוץ למשאבי אנוש, אך במקביל, שאפתי להבין טוב יותר את חוויותי במרחבי הגיל והקריירה. בזכות חברתי, ד"ר מיכל אדמתי דביר, הצטרפתי לצוות של אנשי מקצוע בעמותה הישראלית לניהול משאבי אנוש, שהוכתר בשם "הבגרות המאוחרת". בזכות חברותי בצוות הזה הכרתי את ד"ר צבי לניר, מחבר הספר "עת התבונה: הגיל החדש בחיי האדם", שהשפיע רבות על תפיסתי גיל התבונה והמדיניות הציבורית בתחום. בצוות הזה למדנו כיצד הזדקנות כוח העבודה משפיעה על ניהול המשאב האנושי ואני הבנתי שנתקלתי בטרטוריה לא מוכרת, עובדה שהלהיבה אותי. פגישה שיזמתי עם פרופ' איסי דורון, שכיהן אז כראש החוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה, היוותה עבורי נקודת מפנה משמעותית. אמרתי לו שהייתי רוצה לדעת יותר על הזדקנות ועבודה, ואיסי הציע לי להתחיל בלימודים לדוקטורט. מסע חדש החל. חשבתי שאני צריך לחשב מחדש את הקריירה שלי כדי להבטיח שאף אחד מלבדי לא יקבע עבורי מתי לפרוש, ושהמסע החדש הזה שאני לקראתו יעזור לי להשיג את המטרה הזו. האמנתי שהפעם אני צודק. לא ידעתי מה זה בעצם גרונטולוגיה ומה חוקרים שם, אבל הייתי סקרן. משבחרתי את נושא הדוקטורט, איסי אמר לי שאהיה הראשון בארץ שיהפוך למומחה בתחום ההזדקנות והעבודה. בסופו של דבר, יחד עם פרופ' אילן משולם שהצטרף להנחיה, כתבתי דוקטורט על ידידותיות לגיל במקום העבודה, ששימש עבורי מעין תיקון לחוויה המבזה ותורם גם להעסקה מיטיבה בגיל השלישי. זכיתי במענק מהמוסד לביטוח לאומי שאפשר לי להשלים את המחקר, והייתי הדוקטורנט הראשון בחוג עד לאותה נקודה שפרסם את מאמרו האקדמי הראשון בגיל 60 בז'ורנל גרונטולוגי בינלאומי מוביל.

הבחירה בערוץ התנדבותי להתפתחות אישית
עם סיום לימודיי, בגיל 61.5, לקחתי על עצמי תפקיד התנדבותי כעמית מחקר באוניברסיטת חיפה (כיום במרכז לחקר ולימוד

הזיקנה). ההתנדבות הזו מאפשרת לי להמשיך לחקור ולהוביל את תחומי ההזדקנות והעבודה והזדקנות להט"ב בישראל ואף להתחבר לרשתות מחקר בינלאומיים בתחומים אלה. עם זאת, אני לא מרוויח דבר מכתובה ופרסום מאמרים אקדמיים מלבד הכרה אישית, היות ואף אחד בחיים עצמם לא שופט אותי על כך. למען האמת, זו סיטואציה מעט מוזרה. כיום, בגיל 66, במקביל לעבודתי בייעוץ, אני גם יזם חברתי בתחומי הגרונטולוגיה ואין לי שום כוונה לפרוש. המוטיבציה שלי מאז שיצאתי מהארון הייתה להוביל שינוי חברתי למען צדק חברתי. בשנותיי הצעירות התמקדתי בזכויות להט"ב. היום אני משלב את זה עם צדק גילי. אני מקווה שהמסע לקריירה המאוחרת שלי, אותה אני חווה כשיא המספק ביותר בקריירה שלי, יעורר השראה בסובבים אותי בכך שגיל מתקדם הוא ממש לא רק מספר, אלא סמן לתקופה של הזדמנויות אינסופיות להמשיך לצמוח ולהשפיע.

מה אפשר ללמוד מן המסע שלי? ראשית, שמשבר תעסוקתי הוא גם הזדמנות לשאול שאלות ולהתפתח לשלב הבא. שנית, התנדבות עשויה להוביל להתפתחות מקצועית ותעסוקתית. שלישי, שהאנשים שאנחנו פוגשים במהלך חייו יכולים ואף ישמחו לעזור לנו במסע. ורביעית, שחיים מקצועיים משמעותיים הם מסע בלתי נגמר, המשלב יצר סקרנות, אהבה לעבודה, ורצון מתמיד ללמוד ולהביא ערך לעצמנו ולסביבתנו.

חיים מקצועיים משמעותיים הם מסע בלתי נגמר, המשלב יצר סקרנות, אהבה לעבודה, ורצון מתמיד ללמוד ולהביא ערך לעצמנו ולסביבתנו

מה צופן לנו העתיד?

אוכלוסיית הגיל השלישי ההולכת וגדלה באופן משמעותי, מציבה אתגרים לצד הזדמנויות - ויהיה צורך לפתח פתרונות להתמודדות עם הצורך בתעסוקה עבור קבוצה גדולה ומגוונת של עובדים מבוגרים. יתר על כן, מגמה זו תאלץ מעסיקים, גופי ממשל וגופים ציבוריים לפתח מדיניות וכלים להתמודדות עם המציאות החדשה. השינוי הדמוגרפי צפוי להוביל להתפתחות של תעשיות ושירותים חדשים המותאמים לאוכלוסייה המזדקנת, ובכך ליצור הזדמנויות תעסוקה חדשות לבני הגיל השלישי עצמם, אשר מבינים לעומק את הצרכים, ההעדפות ואורח החיים של בני גילם. גם התפתחויות טכנולוגיות ימשיכו לשנות את אופי העבודה וייצרו הזדמנויות חדשות לעבודה בגיל השלישי. עבודה מרחוק, ישיבות וירטואליות, וכלים דיגיטליים יכולים להקל על המעורבות התעסוקתית של אנשים שמתקשים בניידות או שמעוניינים בגמישות גדולה יותר. בה בעת, התפתחויות בתחומי הרפואה, הבריאות והרווחה יאפשרו

משמעות והתנדבות בגיל השלישי

אנשים המתנדבים על בסיס מתמשך, זוכים לבריאות טובה יותר, מדווחים על רמות נמוכות יותר של דיכאון וחרדה, על תחושת בדידות מופחתת, על שיפור במצב הבריאותי הכללי ועל השפעה חיובית על רווחתם הנפשית

עידית שדה עירוני *

השינוי המשמעותי ביותר המאפיין את הכניסה לגיל השלישי הינו הפרישה לפנסיה וסיום תקופת העבודה. קטיעה חדה של תקופת ההעסקה בשכר על כל המשתמע מכך – קטיעה של תחושת שייכות, הלו"ז כבר לא צפוף ולעיתים גם "הטלפון הפסיק לצלצל". והתוצאה – הרבה זמן פנוי וירידה דרמטית בתחושת המשמעות. רבים מדווחים, כי לאחר שנים ארוכות של עבודה אינטנסיבית, הם חשים חסרי כלים להתמודד עם הריק שנוצר. לאחר שנים ארוכות בהן העבודה סיפקה את תחושת הנחיצות והרלוונטיות, פתאום עם הפרישה לגמלאות תחושה רווחת בקרב פורשים היא שאין עוד דורש לכישורים ולידע. רבים חווים תחושות של חוסר במסגרת חברתית ומקצועית.

העלייה המתמשכת בתוחלת החיים יצרה פלח הולך וגדל של אוכלוסייה בריאה ופעילה אשר יש לו יכולות, ניסיון חיים עשיר ומסוגלות לתרום לחברה ולקהילה מניסיונו רב השנים

העלייה המתמשכת בתוחלת החיים יצרה פלח הולך וגדל של אוכלוסייה בריאה ופעילה אשר יש לו יכולות, ניסיון חיים עשיר ומסוגלות לתרום לחברה ולקהילה מניסיונו רב השנים. אוכלוסייה זו מחפשת כיצד להמשיך לתרום לחברה וזקוקה ל"דבר מה נוסף" לקום בשבילו בבוקר שישאיר אותה רלוונטית וחיונית למשפחתה, לחבריה, ולקהילה המקומית. המדינה, ארגונים ללא כוונת רווח ועמותות רבות מעודדים השתלבות של מבוגרים במסגרות התנדבותיות כחלק מסדר היום של חיים משמעותיים בתקופת החיים החדשה. עבור האוכלוסייה המבוגרת, ההתנדבות מהווה דרך לחיבור מחודש אל החברה, אל תחושת הערך העצמי ולמילוי הזמן במשמעות.

הגיל השלישי מהווה שלב חיים רב גוני אשר טומן בחובו תקופת חיים עשירה ומורכבת. שלב חיים זה מלא באתגרים לצד הזדמנויות לצמיחה אישית, תרומה לחברה ושיפור איכות החיים. תקופה זו נפתחת לרוב עם היציאה לגמלאות ופרישה מהעבודה, והיא מלווה בסיום מחויבויות מקצועיות. לעיתים, התקופה מאופיינת גם בחוויית "הקן המתרוקן" עם עזיבת אחרון הילדים את הבית.

אנשים רבים עשויים לחוש בתקופה זו של חייהם תחושת חופש אישי אך לצד תחושות אלו עלולים להופיע גם אתגרים ייחודיים שייתכן ואינם חוו במהלך חייהם הבוגרים.

הגיל השלישי הנה תקופת חיים המאופיינת גם בשינויים פיזיולוגים ובריאותיים. ישנה ירידה הדרגתית בתפקודים הפיזיים והקוגניטיביים וישנה עלייה בשכיחות מחלות כרוניות (כמו סוכרת, יתר לחץ דם וכו'). אף שלעיתים אין שינוי של ממש בתפקודים היומיומיים, רבים מדווחים כי פעילויות שעשו בעבר בקלות דורשות מהם מאמץ ניכר וגורמות לתשישות מוגברת.

במקביל לשינויים פיזיים ובריאותיים מתחוללים בתקופת החיים החדשה גם שינויים רגשיים וחברתיים. רבים חווים בדידות ואובדנים של קשרים אישיים (חברים, בני משפחה ובני זוג). הבשורה הטובה היא שלמרות השינויים, הגיל השלישי מזמן גם אפשרויות ל"מסעות" אישיים ולחוויות חדשות. בתקופה הזו שמאופיינת בזמן פנוי שלא תמיד ממומש עד הסוף יש גם פוטנציאל לפיתוח קשרים חדשים, עיסוק בתחביבים מגוונים ובהתפתחות אישית מתמשכת.

בנוסף לכל אלה, חלק מהאוכלוסייה חווה גם שינוי כלכלי, המתבטא במעבר מהכנסות מעבודה להכנסות של פנסיה או חסכונות. שינוי זה עלול להשפיע על תחושת הביטחון הכלכלי ולהוביל להתאמות בהרגלי הצריכה וההתנהלות היומיומית.

חייו. המסע אינו מסתיים עם הגעה לגיל הפרישה, אלא מקבל ממדים חדשים. המפתח להצלחה טמון בהבנה שהגיל השלישי איננו סוף הדרך התעסוקתית אלא תחילתו של פרק חדש, שיכול להיות עשיר במשמעות, בתרומה ובמימוש עצמי. הוא דורש גמישות, למידה מתמידה, וכניסה לאתגרים חדשים, אך מציע בתמורה הזדמנות ליצור משהו משמעותי. החברה שלנו עדיין לומדת כיצד לרתום את הפוטנציאל העצום הטמון באוכלוסייה הגדלה והולכת של בני הגיל השלישי. התהליך הזה דורש שיתוף פעולה בין העובדים, המעסיקים והמדיניות הציבורית. והתוצאות הפוטנציאליות - עבור הפרט ועבור החברה - הן עצומות. ■

לנו לשמור על בריאות טובה יותר ולהאריך את תקופת החיים הפעילים. בישראל נעשים צעדים ראשוניים בהתאמת המדיניות הציבורית למציאות הדמוגרפית החדשה, כגון שינויים במערכת הפנסיה, עידוד תעסוקה של עובדים מבוגרים ותוכניות הכשרה מיוחדות, אך יש צורך בפיתוח מדיניות מאקרו-כלכלית מקיפה, שתכלול הקלות מיסוי, תוכניות הכשרה, ביטול חובת הפרישה ותמיכה ביזמות בגיל השלישי.

המפתח להצלחה

לסיכום, חיים תעסוקתיים מלאי משמעות בגיל השלישי אינם מתכון קבוע או דרך יחידה. הם מסע אישי וייחודי שכל אחד יוצר לעצמו על בסיס הניסיון, הכישורים, הערכים ונסיבות

*** ד"ר רפי אפל-ח'טאב, גרונטולוג ויועץ ארגוני, שותף בקבוצת DNAge המלווה ארגונים בתהליכי התאמת חיי העבודה לאריכות הימים, ויו"ר עמותת להט"ב זהב למען הקהילות הגאות בגיל השלישי. ערך במשותף עם ד"ר ליאור שוחט את הספר "הזדקנות ועבודה: מבט רב תחומי" שיצא לאור השנה בהוצאת הג'וינט.**

<< המשך מעמוד 13

היא אוהבים ללמוד, על החלומות שלא הספיקו להגשים. עודדו הורים וסבים שלכם לנסות דברים חדשים, תמכו במבוגרים בסביבתכם שרוצים ללמוד, הציעו עזרה או למדו יחד איתם. כולנו יכולים לשנות את התפיסה שגיל הוא מגבלה.

לאנשי מקצוע: אל תחפשו "פתרון אחד לכולם". המחקר מדגיש שכל קשיש הוא עולם בפני עצמו. המהנדס הזקוק לאתגרים טכניים, האחר שכמה לקשרים אנושיים - כל אחד צריך התייחסות שונה. בדקו את הרקע המקצועי והתחביבים של המטופלים שלכם. אל תתמקדו רק בבעיות - שאלו על התחומים שמעניינים אותם. המחקר מראה שחשיפה לסיפורי השראה של "מוחות סקרנים בגיל מבוגר" יכולה להצית מוטיבציה חדשה. עודדו סקרנות והציעו פעילויות שמעוררות עניין. חשפו לסיפורי השראה של אנשים מבוגרים שממשיכים ללמוד והזמינו אותם לחלוק את הניסיון שלהם עם דורות צעירים יותר.

המסר המרכזי שעולה מהמחקר: הזיקנה של המחר צריכה להיות "מוכוונת סקרנות, מונעת למידה ורוויה משמעות". התהליך הזה יכול להתחיל בכל גיל, עם כל אחד ואחת מאיתנו - בשאלה הפשוטה: מה הדבר הבא שאני רוצה ללמוד? מה הדבר הבא שאני רוצה לנסות? ■

אני רואה איך החברה "מכניסה לפנסיה" אנשים מלאי חיות וסקרנות. ומעבירה להם מסר שהם "סיימו". זה לא רק בזבז - זה טרגדיה אנושית בעידן שבו אנשים מגיעים לגיל 70 בריאים וחיוניים עם עשרות שנים של חיים איכותיים לפנייהם.

מה כל אחד מאיתנו יכול לעשות?

למבוגרים שבינו: גלו את פרופיל הסקרנות שלכם: מה מושך אתכם? האם אתם נמשכים לידע חדש (קריאה, קורסים), לאנשים (שיחות, התנדבות), לחוויות (טיולים, תחביבים חדשים)? המחקר מראה שכל דרך לגיטימית - החשוב הוא להכיר את עצמכם.

סקרנות מנבאת איכות חיים גבוהה יותר - ככל שאדם סקרן יותר, כך הוא מדרג את איכות חייו כגבוהה יותר

טפחו את הסקרנות שלכם - שאלו שאלות, צאו מאזור הנוחות ונסו דברים חדשים. לא מאוחר מדי להתחיל ללמוד. במקום להתנגד לשינויים, ראו בהם הזדמנות לגילוי.

למשפחות ולקהילה: עזרו לזהות את "הניצוץ" הייחודי של המבוגר בסביבתכם. שאלו על תחומי העניין, על מה שהוא או

*** ד"ר חני שלטון, מומחית בתחום מדידה והערכה בחינוך, חוקרת בתחום הסקרנות, ממוקדת בלמידה בגיל השלישי, ומנחה ומרצה בתחום הבינה המלאכותית**

למה לי התנדבות עכשיו?

השאלה "מדוע לבחור בהתנדבות?" מובילה אותנו לבחון את היתרונות הרבים הטמונים במעורבות חברתית בקרב אזרחים וותיקים.

בריאות נפשית ופיזית

ההתנדבות מסייעת בשמירה על הבריאות הפיזית והנפשית. במאמר שהופיע ב-Harvard Women's Health Watch תחת הכותרת "ההתנדבות טובה לגוף ולנפש" ריכזה סטפני ווטסון, עורכת כתב העת של בית הספר לרפואה באוניברסיטת הווארד, חלק מהמחקרים האחרונים המציינים את סגולותיה של ההתנדבות ומצביעים על קשר ישיר בין מעורבות חברתית, ובמיוחד התנדבות לבין בריאות טובה יותר בקרב מבוגרים.

”תחום ההתנדבות רחב ומספק מגוון גדול של אפשרויות להתנדבות לכלל האנשים ולאזרחים וותיקים בפרט, כל אחד לפי מאוויי ליבו ותשוקתו

אחד המחקרים החשובים בנושא אשר פורסם בכתב העת Psychology and Aging מצא, כי אנשים אשר מתנדבים על בסיס מתמשך, זוכים לבריאות טובה יותר מאלה שאינם מתנדבים. אנשים שמתנדבים גם מדווחים על רמות נמוכות יותר של דיכאון וחרדה, תחושת בדידות מופחתת, שיפור במצב הבריאותי הכללי ועל השפעה חיובית של ההתנדבות על רווחתם הנפשית.

משמעות וערך

ההתנדבות תורמת רבות לתחושת ערך ומשמעות. לאחר עשרות שנים של עבודה ותרומה לחברה, היציאה לפנסיה עלולה להיות מדרון חלקלק של חוסר מעש, תחושת ריקנות או אובדן זהות. ההתנדבות מעניקה לאדם את תכלית ומשימה להתמקד בה ומחזירה לו את התחושה שיש דורש לכישוריו, שיש לו תפקיד ויש מי שצריך אותו.

חברותא

ההתנדבות מאפשרת פיתוח קשרים חברתיים. אנשים מתנדבים מסגלים אורח חיים פרואקטיבי, הם נדרשים לקיים אינטראקציות חברתיות ולהיות חלק מארגון, קבוצה, משימה. מסגרות התנדבות רבות יוצרות קהילות חדשות: קבוצות של מתנדבים שמגיעים יחד, לומדים יחד, פועלים יחד ומבלים יחד. עבור מבוגרים החיים לבד או שאיבדו בן זוג, מדובר בהזדמנות חשובה ליצירת קשרים חדשים.

למידה והתפתחות

ההתנדבות מעודדת למידה והתחדשות, היא מאפשרת לאדם לבטא את עצמו, ליזום ולהשפיע. התפתחות אישית, למידה מתמשכת והתחדשות בתחומי העניין לא פוסקת גם בגיל השלישי. ההתנדבות מאפשרת למתנדבים להיחשף לעולמות תוכן חדשים, להיות מעורבים חברתית ביוזמות ובאירועים וללמוד תוך כדי תנועה גם נושאים ותחומים אשר לא נחשפו אליהם במהלך חייהם.

חיבור קהילתי

בתקופה הנוכחית, שבה הניכור והאינדיבידואליזם הולכים וגוברים, ההתנדבות מקבלת משמעות עמוקה אף יותר. היא מחייבת אותנו לצאת מאזור הנוחות הפרטי שלנו, להתחבר ולהיות בנוכחות מודעת עם אנשים אחרים. המפגש האנושי, שמטבעו דורש מאיתנו להקשיב, להכיל ולהתייחס בכבוד הדדי, הופך למרכיב חיוני המהווה משקל נגד לריחוק החברתי. כך, ההתנדבות לא רק תורמת לזולת אלא גם מעשירה את חיי המתנדב ומחזירה לחברה תחושת קהילתיות ואחוזה שהולכת ונעלמת.

תורמים ונתרמים

פעולות התנדבותיות של אזרחים וותיקים משמעותיות במיוחד, שכן הן מאפשרות גם לתרום וגם להיתרם: מחד, לתת לקהילה ולהעניק לה סיוע המגובה בניסיון חיים רב ומאידך למלא את הזמן הפנוי בעשייה בעלת ערך ולזכות בסיפוק רב.

תחום ההתנדבות רחב ומספק מגוון גדול של אפשרויות להתנדבות לכלל האנשים ולאזרחים וותיקים בפרט, כל אחד לפי מאוויי ליבו ותשוקתו. אחד התחומים הייחודיים והמשמעותיים בהם באה לידי ביטוי תרומתם של אזרחים וותיקים, הוא תחום הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו במוסד לביטוח לאומי, המבוסס כולו על טהרת מתנדבים מסורים, מקצועיים, המעניקים שירות אישי, מותאם וקשוב לאזרחים וותיקים ובני משפחותיהם ברגעים מאתגרים של החיים. מתנדבי ביטוח לאומי עוסקים במימוש של שתי מטרות על מרכזיות בקרב אוכלוסיית האזרחים הוותיקים בישראל: מיצוי זכויות ותמיכה. ■

עבור האוכלוסייה המבוגרת, ההתנדבות מהווה דרך לחיבור מחודש אל החברה, אל תחושת הערך העצמי ולמילוי הזמן במשמעות



* עידית שדה עפרוני, עו"ס, אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, סניף חדרה.

השליחות החשובה של מתנדבי אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

תחום ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי מונה נכון להיום כ-4500 מתנדבים ומתנדבות אשר רובם ככולם אזרחים וותיקים. המתנדבים בתחום הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו עוברים הכשרה יסודית הכוללת הכרות עם חוק הביטוח הלאומי וזכויות אזרחים וותיקים, כלים לתקשורת בין-אישית עם אוכלוסייה מבוגרת, התמודדות עם בעיות רגשיות וכן אתיקה וסודיות מקצועית. לאחר ההכשרה המעמיקה ובמקביל להתנדבות, המתנדבים מקבלים הדרכות שוטפות, ליווי וייעוץ פרטני בעת הצורך וכן הם לוקחים חלק בהשתלמויות תקופתיות.

הביטוח הלאומי בישראל מעניק זכויות רבות לאזרחים וותיקים קצבת אזרח ותיק, גמלת סיעוד, קצבת השלמת הכנסה, קצבת שאירים ומענקים שונים. לעיתים בשל מורכבות של קשיי שפה, קשיי הבנה או חשש מבירוקרטיה חלק מהזכאים, ובעיקר קשישים, מתקשים לממש את זכויותיהם. כאן נכנסים לתמונה מתנדבים אשר עברו הכשרה מקצועית, ומסייעים לקשישים ובני משפחותיהם לנווט בתוך סבך הבירוקרטיה של הביטוח הלאומי, להבין את זכויותיהם ולממשן בפועל.

מתנדבים אלו פועלים בסניפי הביטוח הלאומי ונותנים שירות פרונטלי בקבלת הקהל או מספקים שירות טלפוני מול הקשיש עצמו ובני משפחתו. המתנדבים מספקים מידע ראשוני על זכויות קיימות וכן מסייעים בעזרה במילוי הטפסים הנדרשים, תרגום לשפות השונות ועוד. בנוסף, הייעוץ לאזרח הוותיק מפעיל מרכז תמיכה ומידע ארצי (9696*) אשר מופעל על ידי מתנדבים ומספק מענה טלפוני מיידי ואנושי לכלל הפניות האישיות של האזרחים הוותיקים ובני משפחותיהם.

במקביל למתנדבים אשר פועלים בסניפים, קיים שירות ייחודי של ביקורי בית חברתיים אשר מיועד לאזרחים וותיקים. שירות זה נועד לספק מענה פרטני ונגיש ולסייע בהפגת הבדידות של הקשישים והקשישות. ההתנדבות בתחום ביקורי הבית מאפשרת למתנדבים להגיע ישירות לבתי האזרחים הוותיקים. לביקורים אלו חשיבות חברתית ורגשית עמוקה. המתנדבים יוצרים קשר אישי ובלתי אמצעי, מפחיתים תחושות בדידות ומועקה ומעניקים ביטחון ותמיכה לאזרח הוותיק ולבני משפחתו. פעמים רבות המתנדבים, שלרובם ניסיון חיים עשיר והבנה לצרכי הגיל השלישי, הופכים לגשר בין המוסד לאזרחים, ובכך מחזקים את האמון במערכת ומבטיחים בין השאר גם מיצוי זכויות מיטבי.

תחום ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי מונה נכון להיום כ-4500 מתנדבים ומתנדבות אשר רובם ככולם אזרחים וותיקים. המתנדבים בתחום הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו עוברים הכשרה יסודית הכוללת הכרות עם חוק הביטוח הלאומי וזכויות אזרחים וותיקים, כלים לתקשורת בין-אישית עם אוכלוסייה מבוגרת, התמודדות עם בעיות רגשיות וכן אתיקה וסודיות מקצועית. לאחר ההכשרה המעמיקה ובמקביל להתנדבות, המתנדבים מקבלים הדרכות שוטפות, ליווי וייעוץ פרטני בעת הצורך וכן הם לוקחים חלק בהשתלמויות תקופתיות.

הביטוח הלאומי בישראל מעניק זכויות רבות לאזרחים וותיקים קצבת אזרח ותיק, גמלת סיעוד, קצבת השלמת הכנסה, קצבת שאירים ומענקים שונים. לעיתים בשל מורכבות של קשיי שפה, קשיי הבנה או חשש מבירוקרטיה חלק מהזכאים, ובעיקר קשישים, מתקשים לממש את זכויותיהם. כאן נכנסים לתמונה מתנדבים אשר עברו הכשרה מקצועית, ומסייעים לקשישים ובני משפחותיהם לנווט בתוך סבך הבירוקרטיה של הביטוח הלאומי, להבין את זכויותיהם ולממשן בפועל.

מתנדבים רבים מעידים, כי ההתנדבות משמעותית להם מאוד ואומרים לא אחת כי לתחושתם התרומה שהם מקבלים מההתנדבות עולה על הנתיה שלהם. הם מרבים לדבר על תחושת הסיפוק ממנה יוצאים לאחר יום ההתנדבות השבועי, תחושת משמעות ורלוונטיות וכן מציינים לטובה את הקשרים החברתיים שנוצרים לאורך שנות ההתנדבות. נוכח האתגרים המורכבים בקרב קשישים וקשישות והבדידות שהולכת ומתעצמת, חשיבותם של מתנדבי הביטוח הלאומי היא קריטית. מתנדבים אלו מהווים חוליה חיונית בשרשרת המחברת בין המערכת לבין אזרחים וותיקים ובני משפחותיהם. הם מאפשרים להם למצות את זכויותיהם באופן מלא ונגיש, הם מספקים תמיכה אנושית ופרטנית ומסייעים רבות בהפגת הבדידות. חשיבות זו מתעצמת שבעתיים בתקופות חירום ומלחמה. בעתות אלו, בהן המדינה כולה נמצאת במצב של אי-ודאות ולחץ, והצרכים של האוכלוסייה המבוגרת גואים, נדרש מענה מהיר, רגיש ומותאם. המענה ניתן בשפות השונות והינו מותאם תרבותית לצרכי המבוטחים. מתנדבי הביטוח הלאומי ממלאים תפקיד חיוני בהפחתת החרדה והבדידות, בחיבור מהיר לגורמי סיוע, ובסיוע מיידי במיצוי זכויות המשתנות ומתפתחות בהתאם למצב החירום. נוכחותם הפעילה בסניפים ובבתים פרטיים מאפשרת זיהוי מהיר של מצוקות ייחודיות ומתן סיוע הולם, ובכך הם מהווים עמוד תווך קריטי בחוסן הקהילתי והלאומי בתקופות מאתגרות אלו.

עשייה זו מתאפשרת בזכות גברים ונשים מבוגרים אשר בוחרים להקדיש מזמנם למען מטרה גדולה ונעלה. אם גם אתם רוצים להיות חלק מהכוח המניע שמאחורי הפעילות העניפה שלנו, אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו וליצור קשר בטלפון 9696* ונתחיל יחד את המסע המשותף.

שיעור בהתנדבות



"ביום ההתנדבות אני נערך גם מנטלית וגם מעשית ומתכנן וחושב"

שמעון דוייב

גיל: 74

סניף משנה: קרית שמונה
שנות התנדבות: 6 שנים

בזמן מלחמה התנדבתי שנה וחצי כיועץ טלפוני בסניף ת"א וביצעתי שיחות לתושבי הצפון המפונים. בשבילי התנדבות היא פעילות ערכית מאוד חשובה, עשייה טהורה למען הזולת. אדם החסר התנדבות ונתינה, חסר גם משהו מרכזי וחשוב בפאזל של חיינו. התנדבות איננה נעשית בחלל ריק, שכן המתנדב הוא חלק בלתי נפרד מפעילות זו.

ההתנדבות פועלת בשני הכיוונים. אדם לו אתה מקדיש מזמנך, אולי מחסיר ממך שעות אבל עבורו זו תוספת של חיים. במובן מסוים - מציל נפש אדם והצלת נפש אחת - היא כאילו הצלת את העולם כולו. משמעות ההתנדבות עבורי, זו עשייה שהיא חלק בלתי נפרד מפעילות חיי השוטפת.

ביום ההתנדבות אני נערך גם מנטלית וגם מעשית ומתכנן וחושב - מה היה רוצה המבוקר שנעשה יחד. האם לשמור על שיגרת פעילות, או אולי לעשות שינוי במסגרת רצונו ויכולותיו. ההערכות היא פיזית ומנטלית, כזו שתישמר לאורך זמן. ביום התנדבות, אני מתפנה מעסוקים אחרים, ונותן למבוקר שלי עדיפות בפעילות היום, אני יכול לדחות קניות, פעילות ספורט וטיפול בנושאים אחרים. מבחינתי, ההתנדבות היא מחייבת, ועליי לעמוד בל"ז מוסכם ומתאים מראש למבוקר. איני רוצה לאכזבו.

ביום שיש לי התנדבות מחשבותיי נתונות בעיקר אליה. אני לא פנוי מנטלית עד אשר אני מסיים אותה באותו היום.

ההתנדבות מעניקה לי סיפוק ותחושת שמחה של עשייה מלאה, ואני לא מבין איך אפשר בלעדיה. אני מודה על הזכות להעניק מעצמי כשאני רואה ומרגיש מה שזה עושה למבוקר שלי.



"העברת המורשת בגולה הרחוקה ריגשה אותי מאד והזכירה לי את עבודת ההתנדבות שלי"

מירי מדלסי

גיל: 70

סניף משנה: דימונה
שנות התנדבות: 7 שנים

כל חיי השתדלתי להעניק ערכים, מורשת ודרך ארץ לילדיי. ללמדם נתינה מהי. הם גדלו ומצאו כל אחד את דרכו. אחד מבניי מתגורר בארה"ב ונסעתי אליו לביקור משפחתי. הוא משתף אותי שהוא מבקר מזה זמן קשיש יהודי כבן 90, ערירי, השווה בבית אבות, מרותק למיטתו. בני נוסע כ-20 דקות לכל כיוון לבית האבות ויושב לצדו. הקשר התפתח ובני דחק בצוות הטיפול להעביר את הקשיש לכיסא כדי שיוכלו לבלות את זמנם בחצר. בביקורי האחרון אצלו לקח אותי בני לבקר את האדון הנכבד וההרגשה של העברת המורשת ועוד בגולה הרחוקה ריגשה אותי מאד כאימא והזכירה לי את עבודת ההתנדבות שלי בביטוח הלאומי.

רב הקהילה שאל: "מאיפה הנתינה?" ובני ענה: "מאימא, כמובן". אחרי הביקור המרגש אצל הקשיש הזמין אותי גם רב הקהילה לשיחה עמו ומצאתי את עצמי מספרת ומסבירה מהי מהות תפקידי של אגף הייעוץ לאזרח הוותיק בביטוח הלאומי. סיפרתי איך רותמים מתנדבים, מהו ביקור חברתי, כיצד מדריכים ומשמרים את עבודת ההתנדבות לאורך שנים. הרב רשם את דבריי והביע משאלה מרגשת לבנות יחד עם בני קהילת מתנדבים גם אצלם, בעלת ייעוד ומטרה חברתית של הפגת בדידות לקשישי הקהילה, בדומה לפעילות במחלקה שלנו בדימונה.

בהודעה שקיבלתי לאחרונה מבני התבשרתי שרב הקהילה החל לאתר מתנדבים ואף קשישים שממתינים לביקור. בני תיאר בפניי איך התחילו להפיץ בשיעורי תורה, בקבוצות בקהילה ובדרכים אחרות את בשורת ביקורי הבית החברתי של הייעוץ לאזרח הוותיק בביטוח הלאומי בארץ ישראל גם באמריקה הרחוקה. מאחלת להם שיצליחו כמונו ויראו ברכה בהתנדבות מיוחדת זו. בשבילי ההתנדבות היא דרך חיים ומורשת משפחתית.



"לקחתי על עצמי להיות כתובת עבור מי שנשארו לבד - אני יכולה לומר שזוהי שליחות חיי"

עפאף סלימאני

גיל: 71

סניף: נצרת
שנות התנדבות: 9 שנים

בכפר בו אני גרה, פונים אליי אזרחים ותיקים מתוך הכרות עם עשייתי, בבקשה לסייע במיצוי זכויותיהם, להקשיב להם במצוקותיהם ולהיות גשר לשירותי הביטוח הלאומי.

רק לפני שבועיים אישה אלמנה מהכפר פנתה אליי דרך שכנה, לעדכן שמזה 3 שנים הפסיקו לשלם לה קצבת שאירים. לאחר בדיקה התברר שקצבת השאירים הופסקה בשל אי מסירת טופס הצהרה של עדכון מצב משפחתי. יצאתי לביקור בית לאשה, המרותקת לביתה, מילאנו את הטופס ושוחחנו. כמובן שפנייתה טופלה באופן מיידי והאישה זוכתה בסכום משמעותי ובתשלום רטרואקטיבי ל 3 שנים.

בעבודת ההתנדבות שלי בביטוח הלאומי ומתוך אמונה עמוקה באדם באשר הוא, לקחתי על עצמי להיות כתובת עבור מי שנשארו לבד - אני יכולה לומר שזוהי שליחות חיי.

אני מבקרת נשים שהתאלמנו מבני זוגן ומנועות לצאת מהבית, עפ"י המסורת. מקשיבה, מסבירה בעת הצורך, מסייעת במילוי טפסים, מתרגמת, וזאת, על מנת להשיב להן, ולו במעט, את תחושת השליטה בחייהן, את הביטחון הכלכלי ואת תחושת השייכות, בזמנים של כאב ובדידות. לאחרונה, התחלתי לבקר נשים רווקות שהיו מוכרות כנכות, אשר מצאו עצמן לגמרי לבדן לאחר פטירת הוריהן.

מבחינתי, זו לא עבודה ללא תמורה. התמורה היא רבה. הכרת התודה של כל אישה שאני בקשר עמה, הדמעות, השיתוף, האור בעיניהן והידיעה שיש מישהי שרואה אותן, מגיעה אליהן, שאכפת לה מהן ושאפשר לפנות אליה באופן ישיר - זהו השכר האמיתי שלי.

מה שזה עושה למבוקר שלי.



"התבקשתי לבקר משפחה שהבן שלהם נרצח בנובה ב-7/10... לא ידעתי שהביקור הזה ישנה את חיי"

שמחה פרידמן

גיל: 70

סניף משנה: רמלה
שנות התנדבות: 7 שנים

בהתנדבות שלי אני נוהגת לבקר קשישים במושב. בוקר אחד לפני כשנה וחצי, התבקשתי לבקר משפחה שהבן שלהם נרצח בנובה ב-7/10. כמובן שהסכמתי ללא היסוס. לא ידעתי שהביקור הזה ישנה את חיי. הגעתי למשפחה מהממת, מלח הארץ, משפחה שכולה נתינה. בנם הצעיר, אהוב ליבם, הלך למסיבה עם עוד 4 חברי ילדות שגדלו יחד מהגן. אף אחד מהם לא שב. הגעתי אליהם ונחרדתי. מעולם לא נתקלתי בכזה צער ויגון. הורים שבעצמם אזרחים וותיקים אשר איבדו את בן הזקונים שלהם. בדרך מיוחדת ולא שגרתית, התחברנו. בפעם הראשונה שהגעתי לביתם, מצאתי משפחה שבורה. האבא לא מפסיק לבכות והאימא חצי מעולפת. הצגתי את עצמי כשמחה מהביטוח הלאומי. הם חייכו ואמרו לי - "עכשיו תגידי לנו לעצום עיניים ולנשום עמוק..." עניתי - "ממש לא. תצרחו ותבכו את נשמתכם כי הנסיך מת", בעודי מתבוננת בתמונה הענקית התלויה על הקיר של בנם הצעיר ויפה התואר. מאז אני איתם. התחברנו ונהיינו משפחה.

לפני זמן מה חגגתי יום הולדת. הם קישטו את הבית בבלונים, הכינו כיבוד מתוק, וכשהגעתי לביקור הקבוע, הם שרו שירים לכבודי. אין מספיק מילים לתאר כמה התרגשתי.

התרומה הייחודית שלנו בביטוח הלאומי והדבר החשוב ביותר בעיני, זו ההקשבה ותשומת הלב לאזרח הוותיק, הזקוק למישהו שיראה אותו, למישהו שיהיה לו אכפת ממנו, למישהו שיקשיב לו באמת וזו הלב שלי מתפוצץ מאושר ומסיפוק.

אני לומדת ומחכימה כל הזמן. אני פוגשת אנשים שאלמלא ההתנדבות לא הייתי מכירה. ההזדמנות לנתינה שינתה את חיי וממלאת אותי בתוכן אמיתי ומלא משמעות.



"הבנה, השתתפות ודאגה- יחסים עממיים ואנושיים, הם הבסיס לכל התנדבות מוצלחת"

גבי יוני

גיל: 78

סניף: תל אביב

שנות התנדבות: 5 שנים

הקורסים והפגישות החודשיות במשרדי הביטוח הלאומי שכללו למידה, חיזוקים והערות, הכשירו אותי להתנדבות משמעותית ולמפגשים עם המבוקרים שלי. לדוגמה סיפור ההתנדבות שלי אצל בנצי. בנצי היה שחקן ברידג' מצטיין בבית החייל בת"א. הארונות והמדפים בביתו מכילים שפע של גביעים ותעודות הצטיינות המעידים על יכולתיו. לפני כשנה לקה בנצי באירוע מוחי שפגע בו מוטורית אך לא קוגניטיבית. ביקשתי ועודדתי אותו לחזור ולשחק בבית החייל, אולם נתקלתי בסירוב מוחלט ללא נימוק מיוחד. ואז עלה במוחי רעיון בבחינת "אם ההר לא יבוא למוחמד, מוחמד יבוא אל ההר". ביקשתי וארגנתי 3 שחקני ברידג' ברמה גבוהה ויחד התייצבנו בביתו למשחק משותף שערך יותר משעתיים. המשחק הסב לבנצי הנאה ואושר רב וסיפוק לכל המשתתפים. לימים, בנצי בחר לשחק "שש-בש" ואנחנו ממשיכים לשחק מדי פעם.

הניסיון הרב והתובנות שאימצתי בביקורי הבית מובילים אותי לשתף בהמלצותי מתנדבים פוטנציאליים:

1. לך אל המבוקר רק כשאתה במצב רוח טוב וחיובי - אנרגיות חיוביות הן מדבקות ויוצרות אווירה טובה.
2. הצטייד באופטימיות, שמחה ובחוש הומור - הומור הוא כלי מצוין לשבירת קרח וליצירת קשר אמיתי.
3. הראה הבנה, השתתפות ודאגה - יחסים עממיים ואנושיים, הם הבסיס לכל התנדבות מוצלחת.
4. שוחח עם המבוקר על נושאים מהעבר שלו - החיבור מאפשר לו לשתף בזיכרונות חשובים ומעצימים.
5. חשוב תמיד על דרכים ורעיונות חדשים - גמישות ויצירתיות הן תמיד המפתח למפגשים מוצלחים.

ההתנדבות מאפשרת לי לתת ולקבל, לשתף ולחלוק חוויות עם המבוקר. אני מקדיש לכך את מיטב זמני ומחשבותיי. ביום שאני יוצא לביקור (פעמיים בשבוע...), אני מלא גאווה ומוכן לנתינה שמתחרה בקבלה שלי מהמבוקר.



"עכשיו, כשאת יודעת הכול, הפכת להיות בת משפחה"

אלישבע מאי

גיל: 81

סניף: ירושלים

שנות התנדבות: 7 שנים

כשנרשמתי להתנדבות בביטוח הלאומי בליווי קשישים, לא ידעתי למה לצפות. רציתי להרגיש משמעותית, לעשות משהו קטן שיכול להשפיע. אפילו אם רק על אדם אחד או שניים. כך פגשתי את קלרה. אישה בת 89, ילידת בודפשט, אשר חיה עם מטפלת זרה בדירה קטנה ומוארת. השיחות ביננו החלו לאט. דיברנו על פרחים, על אוכל, על מזג האוויר ועל ירושלים שהיא כל כך אוהבת. ידעתי שהיא ניצולת שואה, אך לא העזתי לשאול על עברה. חיכיתי לרגע בו היא, מיוזמתה, תבחר לשתף. יום אחד, ללא התרעה מוקדמת, היא פתחה את "הדלת" ההיא והתחילה לספר. לאט. על הילדות, על הפחדים, על החיים בגטו, על האובדן. לא שאלתי הרבה. רק הקשבתי. הבנתי שמה שאני שומעת הוא דבר נדיר, יקר ורגיש.

"קלרה, מה דעתך שנכתוב את הסיפור שלך?", שאלתי. וקלרה ענתה – "אולי באמת הגיע הזמן.. אף פעם לא סיפרתי" וכך היה. היא סיפרה ואני כתבתי, לעיתים היא הייתה כותבת לבד, בכתב יד עדין ורועד ומעבירה אליי את הדפים כשנפגשנו. היו ימים שהכתיבה זרמה והיו ימים שהייו רק יושבות ושוקות. לפעמים שוחחנו על מה שקרה, ולפעמים גם על מה שלא קרה. הסיפור האישי שלה היה מרתק וקורע לב, אך גם מלא עוצמה. קלרה תיארה את בריחת המשפחה, את הרעב ואת הניסיונות הנואשים לשרוד. הטיבה לתאר את הימים בהם לא ידעה אם תחיה עד הבוקר. היא ספרה גם על האופטימיות שהצילה אותה, על אהבת אימה, על שיר שהייתה שרה לעצמה ועל חלום על חיים אחרים. כעבור שנה של עבודה מאומצת, הסיפור יצא לאור. "לא חשבתי שאזכה לראות את זה", אמרה לי בעיניים דומעות. היא ארגנה מפגש משפחתי בו חילקה עותקים לכולם. עד אותו רגע אף אחד לא ידע מה בדיוק עברה. זו הייתה מתנה של אמת, זיכרון וזהות.

לעולם לא אשכח את המשפט שאמרה לי כשהגשתי לה לראשונה את הספר – "עכשיו, כשאת יודעת הכול, הפכת להיות בת משפחה".



"הנתינה בהתנדבות מלמדת אותי על סבלנות, על חוסן נפשי ועל הערך האנושי"

רבקה עלוז

גיל: 70

סניף משנה: צפת

שנות התנדבות: 1 שנה

ההתנדבות חיברה אותי ללב האנושי. הביקורים השבועיים אצל שתי נשים, הפכו למסע מרגש, שהוכיח כי קשר אנושי הוא מתנה יקרה.

אני מבקרת אצל שתי נשים יקרות שכל אחת מהן היא עולם ומלואו. אחת חצתה את גיל ה-80 והיא כמו מכונת זמן חיה, שבכל פגישה לוקחת אותי למסע בזמן אל עבר מרתק.

האישה השנייה, מורה לשעבר אשר הקדישה את כל חייה למילים ולתקשורת הבין אישית. היום היא מוצאת דרכים אחרות לבטא את עצמה ומבינה שגם כשקשה אפשר ליצור כימיה בין אנשים. נוכחותי מעניקה לה תחושת ביטחון וכוח כמו גם חשיבותה של שייכות והימצאות האחת בשביל השנייה.

הנתינה בהתנדבות מלמדת אותי על סבלנות, על חוסן נפשי ועל הערך האנושי. ההתנדבות שלי היא לא רק עזרה עבור אלא מתנה גם עבורי. זהו המקום בו אני מוצאת משמעות בחיי. אני מודה על יום מחדש על ההזדמנות להיות משמעותית לעצמי ולאחרים.



החברות שרכשתי דרך ההתנדבות הרבו להתקשר, לתמוך, לשמוע, ללוות ולתת לי הרבה כוח. לא רציתי לנסוע בכביש 232 שבו דודי נכדי, נרצח. לא היה לי אומץ לעבור ליד המקום בו נמצאה גופתו. וחברותיי, ה"מחבורות", חיכו לי בסבלנות ובהבנה. השיחות המשיכו בטלפון והיו טובות לנו, אך נעדר מהם המפגש פנים מול פנים.

התגעגעתי לבנות (הן תמיד the girls), כך שבסופו של דבר אזרתי אומץ, נכנסתי למכונית ונסעתי לבקר את חברותיי, פעולה שדרשה ממני כוחות נפש, אבל הייתי צריכה אותן כמו שהן צריכות אותי. מהות ההתנדבות מתבטאת בציטוט זה של אחת מהן: "בב, תמיד כיף אתך, שעה אחת אתך, היא בשבילי עולם ומלואו". מחמאה מחממת לב שאני נושאת עימי.



"למדתי בזכות ה"מחבורות" שלי שהפכו לחברות, על תרבות, היסטוריה, מסורת והרגלים אחרים"

בב (בברלי) אלפרט

גיל: 79

סניף: באר שבע

שנות התנדבות: 8 שנים

השורשים להתנדבות שלי במחלקת יעוץ לאזרח הוותיק מתחילים אי שם עם עלייתי ארצה לפני 50 שנה מארה"ב. עליתי לארץ והקמתי משפחה ומשק במושב שדה ניצן הנמצא על גבול עזה במועצה אזורית אשכול, מרכז עולים חדשים משלל ארצות דוברות אנגלית.

הצטרפתי לביטוח הלאומי קצת אחרי הקמת קבוצת המתנדבים במועצה האזורית אשכול וקבלתי כמו כולם "מחבורות" משלי. כך קוראים למבוקרי הבית שלנו בקבוצה המיוחדת הזו. דרך ביקורי הבית מצאתי את הדרך לתרום חזרה לקהילה. במועצה האזורית אשכול ישנם 13 מושבים, קיבוצים וישובים קהילתיים ממגוון רחב של ארצות מוצא - מרוקו, מצרים, תוניסיה, עיראק, דרום אמריקה, דרום אפריקה ועוד. ההתנדבות מאפשרת לי ליצור קשרים אישיים עם שכנים ממושבים אחרים – אנשים שלא הייתי פוגשת אלמלא בחרתי להתנדב. כל קהילה נוטה להישאר בגבולות המושב שלה, וההתנדבות יוצרת חיבורים שחוצים את הגבולות האלה. למדתי בזכות ה"מחבורות" שלי, שהפכו לחברות, על תרבות, היסטוריה, מסורת והרגלים אחרים. מצאנו גם את המשותף – כולנו אימהות וסבתות ויש לנו מגוון רחב של נושאים משותפים לדבר עליהם, לשתף בהם ולהתלונן לגביהם. זכיתי בידידות אמת לכוס קפה במרפסת החצר.

התפנית העצובה קרתה לצערנו ב-7.10.23. החיים השתנו באופן דרסטי. האזור הותקף באכזריות על ידי החמאס הרצחני והפכנו מאנשים שלא דאגו לביטחון וידעו לחיות במציאות ביטחונית משתנה, לאנשים הנמצאים בחוויה נוראה, בה פלשו אלפי מחבלים למושבים ולקיבוצים, לבית שלנו, רצחו, פצעו וחסטו.

מעבר לחוויה הנוראית חוויתי שינוי כואב במעגל המשפחתי האישי. נכדי הבכור, דודי תורג'מן ז"ל, נרצח בגיל 26, עם 4 חברי ילדות שלו במסיבת הנובה. הם היו 3 דקות מהבית, שם נלקחו בדם קר חייהם הצעירים. למרות פינוי חבריי מהאזור, פעילות צה"ל ברצועה ואובדנים קשים - נשארתי עם בעלי במושב שלנו.





מרכז תמיכה ומידע טלפוני *9696 לאזרחים ותיקים ולבני משפחותיהם



לפח

- סיוע במיצוי זכויות
- הדרכה על האתר
- הפגת בדידות
- מידע על זכויות ושירותים בקהילה
- תביעפון – סיוע מילוי תביעות סיעוד בטלפון

הטלפון
02-6463403

English
02-6463404

Русский
02-6463402

عربي
02-6463401 - 2

צרו קשר ונשמח להעניק לכם שירות אישי ומקצועי

*9696 | 02-6709857 | ימים א'-ה' בשעות 13:30-9:00