



לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיל החדש

גליון מס' 39 | מאי 2025



אין גיל לאהבה
זוגיות בגיל השלישי והרביעי



מידע וזכויות - הגיל החדש

השפעת המצב המשפחתי על קצבאות אזרחים ותיקים

מצב משפחתי עשוי להשפיע על תנאי הזכאות לקבלת קצבאות מהביטוח הלאומי וגובה הקצבה. כמו כן המצב המשפחתי עשוי להשפיע על גובה תשלום דמי הביטוח שהמבוטח צריך לשלם לביטוח הלאומי.

מעמד ידועים בציבור בביטוח הלאומי

ידועים בציבור הם בני זוג המנהלים משק בית משותף כתוצאה מחיי משפחה ומערכת יחסים אישית, קשירת גורל ורצון לחיות יחדיו.

כדי להיות מוכרים בביטוח הלאומי כידועים בציבור יש לשלוח שאלון לידועים בציבור (בל/107) בצירוף מסמכים תומכים למחלקת הביטוח והגבייה בסניף הקרוב למקום המגורים או דרך האתר.

הביטוח הלאומי רשאי לבחון את מעמדם של בני זוג ולהכירם כידועים בציבור גם באופן יזום כשיש לו מידע, שממנו עולה לכאורה, שבני הזוג חיים יחדיו ומנהלים משק בית משותף.

בני זוג שהוכרו על ידי הביטוח הלאומי כידועים בציבור נחשבים בביטוח הלאומי כבני זוג נשואים, הן לעניין חובות והן לעניין זכויות.

קצבת אזרח ותיק

הגדרת בן זוג בחוק הביטוח הלאומי לעניין קצבת אזרח ותיק:

תושב ישראל נשוי או ידוע בציבור שעונה על שני התנאים האלה:

- הוא נשוי למבוטחת/ ידוע בציבור המתגורר עימה במשך שנה לפחות
- הוא בגיל שבין 50-70 והכנסתו אינה עולה על 7,590 ₪ ברוטו בחודש או שהוא בן 70 ומעלה

הגדרת בת זוג בחוק הביטוח הלאומי לעניין קצבת אזרח ותיק: תושבת ישראל נשואה או ידועה בציבור שעונה על שלושת התנאים האלה:

- היא ילדה למבוטח ילד או שהיא נשואה לו/ידועה בציבור
- היא בת 45 ומעלה או שיש עימה ילד של המבוטח
- הכנסתה החודשית אינה עולה על 7,590 ₪ או שהיא בת 67 ומעלה

במילוי תביעה לקצבת אזרח ותיק מתבקש המבוטח למלא פרטים על בן/ בת הזוג ועל הכנסותיו. מדוע?

מצבו המשפחתי של המבוטח וגובה הכנסות בן/בת הזוג משפיעות על שלושה דברים:

- האם תשולם תוספת בן/בת זוג בקצבה
- גובה שכר מעבודה/לא מעבודה המותר מבלי שתיפגע קצבת אזרח ותיק (עד גיל 70) – לאחר גיל 70 לא ישפיע על גובה הקצבה
- מיצוי זכויות להשלמת הכנסה עפ"י נתוני ההכנסות של שני בני הזוג

ביטוח בריאות

מקצבת אזרח ותיק מנוכים דמי ביטוח בריאות כדלקמן:

יחיד: 231 ₪

זוג: 332 ₪ כאשר שני בני הזוג מקבלים קצבת אזרח ותיק או כאשר משולמת לבעל קצבת אזרח ותיק עם תוספת בעבור בת הזוג. דמי ביטוח בריאות מנוכים מקצבת הבעל.

לאשה נשואה/ידועה בציבור (לגבר מבוטח) לא יורד מקצבת אזרח

ותיק ביטוח בריאות – גם אם בעלה לא מקבל קצבת אזרח ותיק. **יחיד/זוג עם השלמת הכנסה או קצבת אזרח ותיק עם השלמה לנכות:** 120 ₪

השלמת הכנסה

בבדיקת זכאות להשלמת הכנסה נלקחות בחשבון הכנסות ברוטו מעבודה והכנסות שאינן מעבודה (כגון רכב, נדל"ן, נכסים פיננסיים ועוד) של שני בני הזוג: נשואים / ידועים בציבור

גמלת סיעוד

בגמלת סיעוד המצב המשפחתי של מבקש הגמלה משפיע של שני נושאים:

- מבחן הכנסות נעשה לשני בני הזוג: נשואים/ידועים בציבור
- בהערכת התלות: תוספת בודד ניתנת למי שמתגורר לבד / שמתגורר עם זכאי לסיעוד/שר"מ

קצבת שאירים

ביטוח שאירים מזכה בקצבה אלמנה, אלמן (ויתומים) של תושב ישראל שנפטר, והיה מבוטח בביטוח שאירים ושילם דמי ביטוח כחוק.

לצורך בחינת זכאות לקצבת שאירים – ידועים בציבור שהוכרו ע"י ביטוח לאומי עשויים להיות זכאים לקצבת שאירים בכפוף לכל תנאי הזכאות.

אלמן/אלמנה שנישאו מחדש עשויים להיות זכאים להמשך תשלום של קצבת שאירים בתנאים מסוימים.

מענק נישואים

משולם לאלמן ואלמנה המקבלים קצבת שאירים שנישאו או הוכרו כידועים בציבור והופסקה להם קצבת שאירים עקב כך. שיעור המענק - סכום של 36 קצבאות חודשיות.

המענק משולם בשני תשלומים: האחד לאחר יום הנישואים (או ההכרה כידועים בציבור) והשני בתום שנתיים.

מענק פטירה

מענק פטירה משולם לבן זוג של נפטר שקיבל עד לפטירתו אחת מהקצבאות הבאות: קצבת אזרח ותיק, הבטחת הכנסה, נכות כללית, שירותים מיוחדים, נפגעי עבודה, שאירים או אסיר ציון.

אם אין לנפטר בן זוג, ישולם המענק לילדו בתנאי שהילד עונה להגדרת ילד בחוק הביטוח הלאומי:

עד גיל 18, ומקסימום עד גיל 24 בתנאים מסוימים.

זכויות בני משפחה של נפטר מפגיעה בעבודה

בן בת זוג (ו/או ילדים כהגדרתם בחוק) של מבוטח שהיה עובד שכיר או עצמאי ונפטר כתוצאה מפגיעה בעבודה (תאונת עבודה או מחלקת מקצוע) עשויים להיות זכאים לגמלת תלויים (קצבה או מענק).

למידע נוסף ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו *9696 בימי ראשון עד חמישי בין השעות 09.00-13.30

הגיל החדש

מו"ל

אגף היעוץ לאזרח הוותיק

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

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

פתח דבר

אדבר איתך / רחל שפירא

כשאתה חיוור מצער

כשאתה חיוור מצער

מתחפר בשתיקתך

תן לי לדבר אליך

וללכת בין צלליך

להיות איתך

לא אשאל אותך מדוע

לא אחריד את בדידותך

זהירה, כמו מהססת

באותות חיבה וחסד

אדבר איתך

יש בי כח

אל תחוס עלי

אל תפריע לקוצים שלך

גם אני ארכין את ראשי

לשרוט את רגלי

רחל שפירא בשירה 'אדבר איתך' מתארת קשר זוגי, אנושי ורצון אמיתי להיות לצד האדם שאותו היא אוהבת כל כך, גם כשהדבר לא תמיד פשוט.

בגיליון זה נביא בפניכם את ההיבטים הרבים של אהבה וזוגיות בגיל השלישי, אך גם את האתגרים והמורכבויות. הגיל השלישי טומן בחובו שינויים משמעותיים, אך גם אפשרויות חדשות ודרכים מגוונות לחוות זוגיות, משפחתיות ואינטימיות.

תקופת החיים המאוחרת מזמנת לא רק אתגרי הסתגלות, אלא גם גילויים מחודשים על עצמנו, על מערכות היחסים שלנו ועל האופן שבו אנו חווים קרבה, אהבה וחיבור לאחרים. בגיליון זה אנו מבקשים להאיר את נושא הזוגיות והמשפחתיות בגיל השלישי מזוויות שונות – נישואים ארוכי שנים, גירושים מאוחרים, יצירת קשרים חדשים, התמודדות עם מחלות המשפיעות על הקשר הזוגי, המקום של אינטימיות בגיל מבוגר והשפעות המשפחה על מערכות היחסים בגיל זה.

כידוע, האהבה אינה רק רגש – היא גם בחירה, אומץ והתמסרות. נישואים רבי שנים נתפסים לא פעם כסמל לאהבה עמידה ושותפות עמוקה, אך המציאות לעיתים מורכבת יותר. התמודדות עם מחלות כרוניות וירידה קוגניטיבית כמו דמנציה משנות את הדינמיקה הזוגית והמשפחתית. כאשר אחד מבני הזוג מאבד בהדרגה את זיכרונותיו או הופך תלוי בטיפול מתמשך, האהבה והמסירות מקבלות ביטויים אחרים – לעיתים מתוך תחושת חובה ומחויבות, ולעיתים מתוך חיבור עמוק שמתקיים גם כאשר המילים הולכות לאיבוד.

בימים של כאב לאומי מתמשך, העיסוק באהבה, בזוגיות, באישי ובאנושי נותן כוח.

קוראים יקרים, אנו מקווים שהגיליון יעניק לכם השראה, חיזוק ואמונה בכוחה של אהבה להמשיך ללוות אותנו בכל שלבי החיים.

בתקוה ותפילה שכל חיילינו וחטופינו ישובו בשלום לחיק משפחותיהם ואיחולי החלמה לפצועים.

שלכם,

אביטל שלזינגר | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו



אהבה אחרי גיל 70

בעקבות הספר "רק חיבוק"

מה הסיפור של היווצרות הקשר בגיל מאוחר? איך מתנהל הקשר החדש? מה הקשיים האופייניים לו? מהי אהבה בגיל מתקדם? לכל אחד מהמראיינים בספר "רק חיבוק" יש סיפור מעניין ומאלף משל עצמו

עמיה ליבליך *

בחדשות כבר סיפרו על מגיפה משונה שהופיעה בסין ובין, קורונה שמה, אבל אנו חשבנו עדיין שזה במרחקים, ואלינו לא תגיע. "רק עוד מרואיין אחד", אמרתי לעצמי, לפני שאתפנה לחשוב על המגיפה, ועליתי על הרכבת לירושלים. אז ראיתי לראשונה אנשים עוטי מסכות, שהגיעו מחו"ל כנראה. השתדלתי להתעלם.

על רוברט, בן 90, שמעתי מהספרנית של המכללה בה עבדתי. הוא היה קרוב משפחתה, שעליו סיפרה לי כי הוא התחתן לאחרונה בפעם השלישית, עם אישה הצעירה בעשור מבנותיו. התקשרתי אליו חודש קודם לאותה נסיעה ברכבת, אבל אז דחה אותי כי הוא עומד לנסוע לסקי "כמו כל שנה", אמר. ואוו, יש זקנים כאלה. כשהגעתי לביתו בירושלים, רוברט, 'חתיך' עדיין, קיבל אותי בשמחה, והדגים לי את נעוריו בריקוד קטן בחדר המגורים. ישבנו לשוחח במטבח, שם השאירה אשתו הצעירה לאורחת מאפה ביתי. "היא לומדת בקורס לקוסמטיקה טבעונית", הסביר לי.

רוברט השלים את רשימת המראיינים שעמם שוחחתי. כולם היו אנשים או נשים שיצרו קשר זוגי חדש אחרי גיל 70. מה הסיפור של היווצרות הקשר בגיל מאוחר זה? ומה היה קודם בחייהם? איך מתנהל הקשר החדש, ומה הקשיים האופייניים לו? מהי אהבה בגיל מתקדם, מה המקום של מיניות ואיך משתלב הקשר הזוגי עם יתר בני המשפחות? לכל אחד היה סיפור מעניין ומאלף. רוברט, למשל, שהיה ניצול שואה ממערב אירופה, התגרש פעמיים והיה פנוי, כאשר בנסיעה באוטובוס התיישבה לידו צעירה נאה, שעמיה פתח בשיחה. משיחה זו הגיעו תוך חודשים אחדים לנישואים מאושרים.

נכון, זה נשמע כמו אגדה. אבל 24 הסיפורים שהצגתי בספר היו חלק מהמציאות, לא היה קשה למצוא אותם, אך לא כולם נשמעו עליזים ומרצים כמו רוברט. ברור היה שיש אתגרים



רבים ביצירת זוגיות מאוחרת – מעבר לאתגרים שיש ביצירת כל זוגיות שהיא! ההתחלה היא תמיד קשה, ודורשת תיאום ציפיות

יש אתגרים רבים ביצירת זוגיות מאוחרת - מעבר לאתגרים שיש ביצירת כל זוגיות שהיא!

לחזור לבית ריק, יום יום הרגשתי רחמים עצמיים, צער העולם... כל הזמן המרדף הזה: מה אני אעשה, שלא יהיה לי זמן ריק... רק לברוח".

המפגש שהביא את יעל לזוגיות החדשה דווקא לא קרה ביוזמה מכוונת. במפגש מקצועי עם מי שהיה שכן שלה לפני שנים רבות, גרוש בן 77, קורה נס. "היה לי 'זום' בבטן. כביכול הייתי איזו נערה, היה משהו קסום". הביקור המקצועי הפך לקשר זוגי שנמשך כבר למעלה מ-10 שנים. "שמאל החזיר אותי הביתה. אני כל כך אוהבת עכשיו להיות בבית!" זה בהחלט סיפור אהבה.

לעובדה שבן הזוג החדש של יעל היה מי שהכירה בעברה מהשכונה, יש חשיבות. מסתבר כי כמה מהקשרים החדשים שנוצרו היו עם אנשים שעמם היה למספר/ת הכרות קודמת, לפעמים מימי בית הספר או הצבא. אולם, גם במקרים אלה, ההתנסות בקשר המחודש דורשת אומץ ופתיחות.

לפעמים, כמו במקרה של אהרון ויוספה, הזוגיות נוצרה במפגש חוזר בהפגנות. רעיון די רלבנטי לזמננו, אם כי בסיפור מדובר בהפגנות של "שלום עכשיו" במאה שעברה. לפעמים נפגשו בני הזוג בדיור מוגן אליו הגיעו בזקנתם.

כאשר נוגה ואילן נפגשו בבית אבות צנוע, כל אחד מהם כבר עבר את גיל 80, וכל אחד איבד את בן או בת הזוג שלו לאחרונה. הסיפור שסיפרו על אהבתם תמים ונוגע ללב, וכולל בתוכו את ההכרה כי לא נותרו להם שנים רבות ועליהם למצות את הקשר עד כמה שניתן. "יש לנו כרטיס מפעל הפיס", אומר אלון בחיוך, "אם נזכה - אנחנו נוסעים לקאריביים". נוגה ואילן גם מדברים על הקינאה והרכילות שמעוררת הזוגיות שלהם בקהילה של בית האבות – תופעה ידועה ונחקרת. ובכל זאת אינם מהססים לרקוד יחד באירועי השבת המקובלים במקום.

אומץ מיוחד מגלים נשים וגברים שחיפשו זוגיות באופן יזום, למשל השתמשו באתרי הכרויות באינטרנט. כך מספרת רינה "הייתי באתרי הכרויות באינטרנט, חיפשתי שותף לבילויים ולנסיעות. ערכתי פגישות בבית קפה... בשלב זה הבנתי מה אני מחפשת... מישוה שמשפחתו וחבריו אוהבים אותו, מישוה עם ביטחון עצמי והומור, ושיהיה מרקע תרבותי שלי... בסוף מצאתי". גם הלל, רופא קשיש שהתאלמן מאשתו אחרי מחלה ממושכת, מספר "עשיתי מאמץ ברור לפגוש בת זוג, נכנסתי לאתרי הכרויות, חיפשתי וחפשתי". מתוך כל זאת, לפעמים מתפתח קשר זוגי של ידידות, שותפות ותמיכה הדדית, ולפעמים זוהי ממש אהבה חדשה.

ומנהגים שגיבשו בני הזוג במהלך החיים. האם יעמדו באתגר בגמישות הדרושה? ומה בנוגע לילדים המבוגרים של בני הזוג, לקבלתם את הזוג החדש, או שמא התנגדותם? שמעתי גם סיפורים אחדים על קשר שהתחיל בגיל 70 פלוס, אך הסתיים לפני שנפגשנו, לפעמים בשיברון לב, ולפעמים מתוך חישובים שונים. שישה סיפורים כאלה נכללו בספר תחת הכותרת המשותפת "לפעמים זה כואב".

כולנו זקוקים לאהבה

כל סיפור שונה ומרתק, אך מה המשותף שלמדתי מהם? אמירה פשוטה ונכונה היא שכולנו זקוקים לאהבה. אהבה חדשה בגיל המבוגר, שלא על מנת להקים משפחה או לבנות בית, ולא כדי לזכות בסיפוק מיני דווקא, היא משאלה של רבים – געגוע, רצון לחלוק, תשוקה לביחד, ל"רק חיבוק". מיניות, שנחשבת כחלק בלתי נפרד מזוגיות, הופכת לשולית בחיי הזקנות והזקנים. רובם אינם רואים יחסי מין כחלק משמעותי, או שבחייהם כלל אינו קיים, ובכל זאת יש קירבה רבה על מישורים אחרים.

בדידות ואומץ

שתי עובדות פסיכולוגיות עומדות בבסיס הזוגיות המאוחרת: בדידות ואומץ. אנשים זקנים החיים בגפם – בגלל אלמנות או כל סיבה אחרת - שאינם הולכים לעבודה ואינם עוסקים כבר בניהול ענייני המשפחה, חשים ברוב המקרים בדידות. בדידות היא המכה של החברה המודרנית, שבה הזדקנות בקרב משפחה מורחבת איננה תופעה מקובלת. וכך, זוגיות חדשה עשויה להיות אחת התרופות לבדידות. אולם, יצירת קשר זוגי חדש דורשת אומץ, פתיחות, יוזמה ונכונות להתנסות; גם להיכשל. לא כל אחד ניחן ביכולת זו. ולכן יהיו אנשים שחשים בדידות רבה, אבל לא יעזו להתנסות, לפגוש, ולעיתים להיכשל בדרך אל זוגיות חדשה.

יצירת קשר זוגי חדש דורשת אומץ, פתיחות, יוזמה ונכונות להתנסות; גם להיכשל. לא כל אחד ניחן ביכולת זו. ולכן יהיו אנשים שחשים בדידות רבה, אבל לא יעזו להתנסות, לפגוש, ולעיתים להיכשל בדרך אל זוגיות חדשה.

הדסה תיארה היטב את הבדידות שחשה אחרי שבעלה נפטר ממלחמה קשה. "הייתה לי שנה ראשונה איומה. היה לי נורא קשה בחורף. בערבים הארוכים, כשהחושך ירד בחוץ, היה הלכד נופל עלי מכל הקירות".

יעל, שסיפורה חותם את הספר, מספרת על גירושיה, שקרו ביוזמתו של בעלה ואבי ילדיה. בעקבות זאת, חיה 14 שנה לבדה ו"היה לי נורא", אמרה בכנות. "תמיד היה לי נורא קשה



זוגיות בגיל השלישי והרביעי: צרכים, דילמות, והתערבויות טיפוליות

**קשר זוגי הוא תולדה של הצורך האנושי במערכת יחסים בינאישית
ומשפחתית טובה ומתגמלת, היוצרת אמון ובטחון**

איה עופרי *

**מה קורה בזוגיות כאשר התפקיד הביולוגי
של התרבות ופריון הסתיים?**

הצרכים המיניים והתפקוד המיני משתנה והמיניות מאופיינת באינטימיות פיזית ונפשית אחרת. הצרכים של חום, קירבה וביטחון דומיננטיים יותר. גם התשוקה מקבלת גוונים אחרים. במאה הקודמת המונח "אשמאי זקן" היה נפוץ לגבר שעדיין נהנה ממין. לפני שישים שנה, נשים בנות ארבעים - חמישים שנכנסו להריון התביישו מהרעיון שהסביבה וילדיהן הבוגרים יידעו שהן עדיין מקיימות יחסי מין עם בני זוגן. אולם, היום זוגות שיצאו לגמלאות למדו ליהנות מפריחה מיוחדת ובני שישים ושבעים וחלק מבני השמונים נראים צעירים, בריאים ומתפקדים. ולמרות האמור לעיל, אין להכחיש את העובדה שהגוף מתחיל לבגוד והשינויים הפיזיים נותנים בנו את אותותיהם. השינויים הפיזיים הם חלק מתהליך של השתנות והסתגלות מתמדת גם בהיבט הזוגי ועלולים להוות טריגר למשברים מתמשכים.

**זוגיות בגיל מבוגר אינה מקשה
אחת. ישנה זוגיות של נישואין
ראשונים, שניים ושלישיים. כל
זוגיות שונה מחברתה. יש זוגיות
אחרי אלמנות, אחרי גירושין, זוגיות ללא
נישואין, זוגיות עם מגורים משותפים וזוגיות
עם מגורים נפרדים.**

החידושים בתחום הרפואה המונעת והרפואה הקונבנציונלית והמשלימה, מאפשרים לנו להתגבר על חלק מהמאפיינים הפיזיים של ההזדקנות ומסייעים לשמר זוגיות טובה גם בזיקנה למשל: טיפולים חדשנים וטכנולוגיות משוכללות, התעמלות,

אני אוהבת את המילה האמיתית - זיקנה. מי מחליט מתי התחלנו להזדקן? מה מסמן לנו שהגענו לגיל השלישי - ההנחות באוטובוס ובקולנוע? התחושה הפנימית? ישנם בני 80 חיוניים וצעירים בגופם ובנפשם ויש בני 60 חסרי אנרגיה ובלתי מתפקדים. הזיקנה מוכרת לנו בהיבט הממסדי שלה לצורך זכאות לקבלת שירותים שונים ובהיבט החוויתי - האישי שהוא סובייקטיבי ושונה מאדם לאדם. הזדקנותם של בני זוג החווים את תהליך ההזדקנות שלהם ביחד תהא קלה יותר ותאפשר הסתגלות לשינויים באופן הדרגתי.

זוגיות בגיל מבוגר אינה מקשה אחת. ישנה זוגיות של נישואים ראשונים, שניים ושלישיים. כל זוגיות שונה מחברתה. יש זוגיות אחרי אלמנות, אחרי גירושין, זוגיות ללא נישואין, זוגיות עם מגורים משותפים וזוגיות עם מגורים נפרדים. ישנה זוגיות הרמונית בריאה ומספקת, המאפשרת התפתחות והזדקנות בריאים, וישנה זוגיות הרסנית, הנשענת על תלות, פחד ושנאה ומונעת הנאה ומיצוי הפוטנציאל האישי והזוגי. יש זוגיות המלווה במחלות של אחד או שני בני הזוג, הדורשת התארגנות מחודשת ולעיתים אנו עדים לזוגיות בשלושה - עם המטפל או המטפלת.

סגנונות נוספים של זוגיות בזיקנה הם בין שתי אחיות או שני אחים החולקים דירה אחת, בין הורה מבוגר וילדו, ששניהם עצמאיים או שהמבוגר מטפל בילדו המוגבל או שהילד מטפל בהורו הסיעודי. דוגמאות נוספות הן זוגיות של חברים החיים יחד, זוגיות המתקיימת בדיוור מוגן או בבית אבות ששניים חולקים חדר משותף, זוגיות עם פער גילאים גדול בין בני הזוג, זוגיות בין מטפל לבין החולה הסיעודי וזוגיות של הומוסקסואלים ולסביות, שבצעירותם נאלצו להסתיר את זוגיותם והיום כבר לא. אנחנו מוצאים גם זוגיות הורית של זוגות גרושים, כאשר המחויבות כלפי הילדים משאירה את הזוגיות פעילה ומתפקדת בהקשר הילדים.

תיקון או שחזור

מעניין היה לגלות שני מנגנונים, תיקון או שיחזור, שכיוונו כנראה את המספרים בהתקשרות החדשה. אלה שנפרדו בגירושם מבן זוג שהתגלה כבלתי מתאים או מאכזב מבחינות שונות, חיפשו תיקון, משהו שאיתו יוכלו לבנות זוגיות מוצלחת יותר. "ביום שקיבלתי את הגט אמרתי לעצמי, אני לא אלך לעולמי בלי שחוויתי פעם אהבה מיטיבה וקשר נכון לי!" ולעומת זאת, אלה שחוו בעברם קשר אהבה מוצלח, חיפשו בן או בת זוג דומים לאלה שאיבדו, כסוג של שיחזור הקשר הקודם. אולם, כרגיל בממצאים אודות בני אדם, היו גם סיפורים שעירבו בין שני המנגנונים.

היווצרות קשר חדש לא מבטיחה את המשכיותו. בספר נכללים גם סיפורים על זוגיות חדשה בין זקנים שלא עמדה במבחן והתפרקה. לפעמים יש קושי מצד הילדים, ולפעמים יש הבדלים גדולים מדי במצב הבריאות - ולא תמיד קשר שנוצר בגיל כה מבוגר עמיד בפני קשיים שכאלה. נוגע ללב היה סיפורה של עדנה, אלמנה שבגיל 70+ יצרה קשר של אהבה עמוקה עם גבר שהיה מבוגר ממנה, קשר שנמשך 15 שנה. אולם עקב הידרדרות במצבו נפרדו השניים, הגבר עבר לבית אבות, וזמן מה אחר כך - מת. וכך התאלמנה פעמיים.

כשסיימתי את המחקר וחשבתי על הסיפורים הגעתי למסקנה - שהיא ודאי ברורה לרבים מכך - כי למרות הקשיים, לצורך העמוק באהבה, בידידות ובקשר אנושי ומיטיב אין גיל. ■

**לצורך העמוק באהבה, בידידות
ובקשר אנושי ומיטיב אין גיל.**

מובן שלא תמיד עולה הניסיון בהצלחה. יעקוב בן 81, מספר בגילוי לב על בדידותו ומיחל למצוא בת זוג, עליה הוא אומר: "מה חסר לי? לא ללכת לעוד סרט. חסר לי הביחד. חסר לי לדעת שיש באיזשהו מקום, ואפילו רחוק, עוד נשמה שאני קשור איתה ושהיא קשורה איתי".

ההתקבלות והאהבה, לעיתים לא רק של בן הזוג החדש אלא גם של ילדיו ונכדיו, נותנות מרפא להרגשת הבדידות הקודמת. "הרגשתי עטופה. הרגשתי שאני לא לבד בעולם".

סיפורי חיים מציגים תמיד ואריאציות רבות על נושא. האם יש מן המשותף ביניהם? כפי שהצגתי למעלה, המשותף הוא החיפוש אחר מנוס מבדידות והאומץ להתנסות. לכל המרואיינים בספר - פרט לאישה אחת - היו קשרי משפחה קודמים, שהסתיימו במוות של בן/בת הזוג או בגירושם. הזוגיות עליה סיפרו לי הייתה עבורם 'פרק ב', ולפעמים גם 'פרק ג'. בהקשר זה, רבים הישוו בין יחסי הזוגיות שהיו להם בצעירותם, והקשר החדש שמצאו בזקנתם. חוכמת החיים לימדה את המספרים להיות יותר גמישים בקשר החדש, להנמיך ציפיות. כפי שאמרה הדסה: "לומדים לא להתייחס כל כך ברצינות לפרטים, יותר להתפשר, לקבל את כל מה שיש ולא להתרגז... יש לי הרבה יותר קבלה ויכולת לראות באמת מה העיקר ומה הטפל". היו שהתבטאו באמירה הכללית "מה שלמדתי מהזוגיות הקודמת, הוא לתחזק את הזוגיות החדשה".

*** עמיה ליבליך, חוקרת פסיכולוגיה וחברה ישראלית ופרופסור אמריטה באוניברסיטה העברית בירושלים. מחברת הספר "רק חיבוק" - אהבה אחרי 70, שיצא לאור בהוצאת דביר בשנת 2021.**

להתגברות על קושי. הבעל החל לאבד את הראיה והשמיעה והאישה סבלה מכאבי גב קשים. מצבם הצריך עזרה קבועה. האישה לא הייתה מסוגלת לקבל את הרעיון להכניס אדם זר הביתה, שיפר את האיזון ויאיים על הזוגיות הצמודה והטובה שלהם. התערבות שלי בביקור בית יחיד, אפשרה להם לעבד את הקושי, לפרק את ההתנגדות וליהנות מהעזרה.

אין מרשם אחד להצלחה. הישג טיפולי מתגבש אם נוצר קשר משמעותי בין המטפל והמטופל, שהוביל לשינוי מיטיב בחייו של המטופל. בטיפול זוגי לעיתים שני בני הזוג מסוגלים לעבור שינוי ולצמוח ביחד, ולעיתים רק אחד מהם עובר שינוי שמאפשר חיים זוגיים נסבלים יותר.

טובים השניים

מחקרים מוכיחים שזוגיות איכותית היא בין הגורמים המרכזיים לאריכות חיים. זוגיות בגיל השלישי והרביעי היא מתנה שעלינו לשמר ולטפח והיא איננה מובנת מאליה. ההכנה אליה והמודעות לקשיים מחד ולאפשרויות לאיכות חיים טובה ואיכותית מאידך, תעניק לנו חיים עם חיוך והנאה בתקופת החיים המאוחרת. ■

ולדבוק בהרגלים הישנים הכוללים אשמה, כעס והתרחקות. אישה בת 66 הגיעה אלי לטיפול בתחושה של תסכול עמוק. היא סיפרה על זוגיות שהחלה באהבה גדולה, אך עם השנים המרחק בינה לבין בעלה הלך וגדל. היא הציעה לו לפנות לטיפול אישי או זוגי אך קיבלה סירוב. היא הוסיפה וסיפרה שהם ישנים בחדרים נפרדים ואין ביניהם יחסים אינטימיים כבר שנים. לדבריה, כל ניסיון שלה להתקרב אליו עלה בתוהו. גם בקשתה שיקבל טיפול נגד דיכאון וחרדה נתקלה בהתנגדות והתפרצות זעם. לעיתים, המצב הפוך, הבעל הוא שיוזם את הטיפול. במקרים אלה, לרוב, האישה מצטרפת. כך היה עם בני זוג בתחילת שנות ה-70, שאחרי שנים שהשיח ביניהם היה בלתי אפשרי, הם הצליחו להקשיב זה לזה. ביקור בית שערכתי אצל זוג בני 80+ הוא דוגמה נוספת להתערבות נקודתית שהובילה

הצרכים המיניים והתפקוד המיני משתנה והמיניות מאופיינת באינטימיות פיזית ונפשית אחרת. הצרכים של חום, קירבה וביטחון דומיננטיים יותר

* איה עופרי, עובדת סוציאלית קלינית, לשעבר מנהלת השירות הסוציאלי ב"אברבנאל" וב"רעות" ובעלת קליניקה פרטית בפתח תקוה.



אשר יוצרות מתחים חדשים המשפיעים על הזוגיות. נושאים משמעותיים מונחים לפתחם של בני זוג מבוגרים, כמו הדרך הטובה ביותר לחיות את שארית החיים, ההתמודדות עם מחלות אם ישנן, התנהלות כלכלית אחראית בתקופת החיים המאוחרת ועוד. ישנם זוגות המסוגלים לשוחח ולחשוב על הדילמות השונות ביחד, ויש זוגות אשר מעדיפים לא לגעת בנושאים רגישים והם מטואטאים מתחת לשטיח ומחכים למשבר. הילדים, בדרך כלל מעורבים בנושאים אלה והם גורם משפיע לחיוב או שלילה.

לאנשים מבוגרים קל יותר לקבל כדור לשינה או להרגעה מאשר ללכת לשיחות על השינויים שהם עוברים עם בני הזוג ועם עצמם

הגיל הרביעי: עם הכניסה לגיל הרביעי, הסמכות ההורית מתחילה להיסדק ומרכז כובד ההחלטות המשמעותיות עובר לילדים ובני זוגם. תהליך זה משפיע גם הוא על מערכות היחסים. ההחלטות אינן עוד "רכושן הפרטי" של הזוג המבוגר. כאשר הזוג המבוגר תלוי בילדיו, כל קונפליקט בין בני הזוג, ישן או חדש, משפיע על קבלת ההחלטות. האובדנים המרובים מחייבים את בני הזוג לסוג חדש של החלטות משותפות וחלה הצטמצמות ביכולת לשנות דפוסי התנהגות שהתקבעו במשך השנים. פעמים רבות אף ישנו צורך בחילופי תפקידים, כאשר בן הזוג הפעיל והמוביל - חולה, ובן הזוג הפאסיבי נאלץ למלא תפקיד אקטיבי יותר.

אירועי חיים טראומטיים: אירועים מורכבים ודומיננטיים, כמו מלחמות, שואה, הגירה, שכול, עוני וחולי עלולים להשפיע על הזוגיות בכל שלבי החיים, אך הקושי להתמודד איתם בזיקנה בולט הרבה יותר.

טיפול זוגיים

טיפול זוגי הוא מהלך אפשרי בכל גיל. טיפול יכול לסייע לשמר זיקנה יפה עם זוגיות מאושרת ומספקת. ועדיין, לאנשים מבוגרים קל יותר לקבל כדור לשינה או להרגעה מאשר ללכת לשיחות על השינויים שהם עוברים עם בני הזוג ועם עצמם. ישנן תחנות לטיפול זוגי ומשפחתי ברשויות המקומיות, וישנם גם מכונים פרטיים המתמחים בטיפול זוגי בגילאים מבוגרים. שיחות אישיות, משפחתיות או זוגיות עשויות להקל ולסייע לבני הזוג, ביחד או לחוד, להתמודד עם תחושות כמו בדידות, תסכול וחוסר תקווה שעלולות לצוץ בשנות החיים המאוחרות.

ניסיוני מלמד, שבני זוג בגילאי 60+ שחווים משברים או שינויים פתוחים יותר לטיפול זוגי מאשר בני זוג בגילאים מבוגרים יותר. ככל שהגיל עולה הנטייה היא להכחיש את הצורך בטיפול, לפחד

מרפאות לטיפול מיני, קורסים וערכות לתרגול ולשימור הזיכרון ועוד. שינוי נוסף שיש בו כדי להשפיע על היבטים שונים בזוגיות קשור לחושים: חוש הטעם והריח עשויים להיפגע, לעומת זאת, חושים אחרים עשויים ולהתחדד בעיקר חוש המישוש והמגע. גם הרגישות לקור וחום משתנה. כל אלו יכולים להוות גורמי מתח ביחסים בין בני זוג וסיבה נוספת להתרחקות, כאשר הזוגיות אינה חזקה וגמישה מספיק.

דבק הזוגיות

הטבע "לוחץ" עלינו למצוא בן זוג, אבל מהו אותו דבק מוכר? מהו הסוד לזוגיות יציבה בגיל מבוגר? בגיל צעיר אלו ההורמונים, המשיכה, ההדלקות, אך מדוע קשר נמשך שנים? הוא נמשך הודות לדבק החיובי של הצורך האנושי במערכת יחסים בינאישית ומשפחתית טובה ומתגמלת, היוצרת אמון ובטחון. המשפחה המורחבת והרשת החברתית שהיא יוצרת מכניסה את הזוג למערכת של מחויבויות שהיו פחות דרשניות בגיל צעיר. האחריות לדור הצעיר של ילדים ונכדים יכולה לחזק את הקשר, אך גם עלולה ליצור מתחים חדשים. לצד הדבק החיובי, קיים גם דבק שלילי של פחד מבידוד וחשש מאובדן הבטחון הכלכלי, של יצירת תלות הדדית הרסנית מלווה בכעס וטינה בני שנים רבות. זוגיות ארוכת שנים ובריאיה מורכבת מהומור, מסלחנות, מחמלה וויתורים על האגו שתמיד דורש את "הכבוד המגיע לו" ומהיכולת להשתנות ביחד ולחוד.

מאפיינים ומצבי חיים ייחודיים

כל התמודדות חדשה בגיל זיקנה היא פתח למשבר או דווקא לחיבור זוגי חזק יותר.

הפסקת העבודה: שעות הפנאי מחליפות את שעות העבודה ולבני הזוג ניתנת האפשרות לחוות את ה"ביחד" המחודש או לברוח ממנו.

המעבר לדיור מוגן: הבחירה במסגרת דיור חדשה היא אחת ההחלטות הקשות ביותר שכן היא מגלמת את ההחלטה לעזוב את הבית המוכר המלא בזיכרונות. חוסר הסכמה בין בני הזוג גורם למתחים המתפשטים למעגלים של הילדים ולמעורבות שלהם, שאיננה תמיד מועילה.

כניסת עובד זר, מטפל או מטפלת למשפחה: מהלך המחייב התארגנות זוגית חדשה ועלול לערער את האיזון הקודם. לאינטימיות הזוגית נכנס גורם שלישי.

מערכת היחסים עם הילדים: הקשר עם הילדים הוא תמיד נושא טעון במיוחד. הסכנה היא שכל ויכוח ייצר שני מחנות וקואליציות שונות שעלולים להיווצר גם במשפחה הכי מלוכדת. העיסוק בנושאים, כמו טיפול בהורים המבוגרים, ירושה, מגורים ומתנות, הם נושאים רגישים ונפיצים. ההתמודדות המורכבת של דור "הסנדוויץ" הולך וגדל, ואנו מכירים היום אנשים בני 60 ו-70 המטפלים, במקביל, בהוריהם ובנכדיהם, סיטואציות

מיניות בגיל השלישי: לחגוג אינטימיות בכל גיל

ככל שאדם מתבגר, כך מתפתחת גם ההכרה בכך שמיניות אינה נפרדת מהקשר הרגשי אלא מתמזגת עמו ויוצרת חוויה שלמה ומלאה משמעות

ד"ר ציפי ריין *

האם המיניות היא נחלתם הבלעדית של הצעירים?

פעמים רבות החברה משדרת מסר לפיו חיי המין שייכים לדור הצעיר, בעוד בגיל מבוגר מיניות הופכת לשולית, בלתי נחוצה או אפילו לא נאותה. החברה המודרנית מכתיבה לעיתים קרובות אידיאל של נעורים נצחיים, המוצג בפרסומות, בסדרות טלוויזיה ובתרבות הפופולרית. דמויות מבוגרות כמעט ואינן מיוצגות בהקשר מיני, ואם הן מופיעות – זה בדרך כלל באופן מגוחך או סטריאוטיפי. הדבר עלול להוביל לתחושת ניכור ולגרום לאנשים מבוגרים להרגיש כאילו מיניותם אינה לגיטימית. שינוי חברתי חשוב הוא ההכרה בכך שמיניות בגיל השלישי היא לא רק לגיטימית אלא מבורכת, ומהווה חלק בלתי נפרד מהחיים הבריאים והמאושרים של האדם.

לא על הגוף לבדו

למעשה, עם השנים משתנים הדגשים וההעדפות בתחום זה, אך הצורך במגע, חום ואהבה אינו פוחת, אלא מתפתח ומעמיק. מיניות בגיל השלישי יכולה להפוך לממד רגשי ואינטימי יותר, שמבוסס על חיבור עמוק והבנה הדדית. ככל שאדם מתבגר כך מתפתחת גם ההכרה בכך שמיניות אינה נפרדת מהקשר הרגשי, אלא מתמזגת עמו ויוצרת חוויה שלמה ומלאה משמעות. החוכמה היא להבין ששינויים אלו יכולים להעשיר את החוויה, להעניק רבדים נוספים של עומק, חוכמת חיים ורכות. תפיסה זו מאפשרת לבני הגיל השלישי לשמר תחושת חיוניות ורלוונטיות גם בתחום זה.

עם הגיל הגוף משתנה וכך גם החוויה המינית. גברים עלולים להתמודד עם בעיות בזקפה, תופעה הקשורה לשינויים הורמונליים, ירידה בזרימת הדם ולעיתים גם מצבים רפואיים כמו סוכרת או יתר לחץ דם. מעבר לקושי הפיזי, עשויות לעלות תחושות של ירידה בגבריות או בערך העצמי. נשים, מצידן, עלולות לחוות ירידה ברמת האסטרוגן, שעלולה לגרום ליובש בנרתיק ולתחושת כאב בעת קיום יחסים. תופעות אלו עלולות

לגרום לחשש ולירידה ברצון לחוות אינטימיות, אך למעשה מדובר באתגרים שניתן להתמודד איתם בעזרת פתרונות רפואיים והתאמות באורח החיים. במקום לוותר, אפשר וכדאי לעודד יצירתיות ורכישת הרגלים חדשים לחוויה מינית מספקת ומותאמת.

שינוי חברתי חשוב הוא ההכרה בכך שמיניות בגיל השלישי היא לא רק לגיטימית אלא מבורכת, ומהווה חלק בלתי נפרד מהחיים הבריאים והמאושרים של האדם.

דווקא השינויים הפיזיים בגיל המבוגר יכולים להוות הזדמנות לגילוי מחדש של הגוף ושל אפשרויות חדשות לחוויות אינטימיות. הגוף אינו נראה כפי שנראה בגיל צעיר והדבר עלול לעורר תחושות של מבוכה, בושה או חוסר ביטחון. רבים מתמודדים עם שינויים כמו קמטים, עור רפוי, שיער שיבה ושינויים במבנה הגוף.

התרבות בה אנו חיים נוטה להאדיר את היופי הצעיר, אך כדי לשמר מיניות בריאה בגיל השלישי חשוב להכיר בערכו של הגוף כפי שהוא, ולראות בו אמצעי לאהבה, חום והנאה. קבלה עצמית, כמו גם מגע אוהב, עיסוק בפעילות גופנית ושמירה על חיוניות, יכולים לתרום רבות להעצמת הביטחון העצמי וליצירת אינטימיות ללא חשש או בושה.

תפיסת מהות המיניות

אחד השינויים המהותיים בגישה לחיי המין בגיל השלישי הוא ההבנה שמין טוב לא תמיד כולל חדירה. עבור גברים החווים קשיים בזקפה, קיימות אפשרויות תרופתיות כמו ויאגרה, סיאליס ותכשירים נוספים המסייעים לשיפור התפקוד המיני. עם זאת, חשוב לא לראות בהם פתרון יחיד, אלא כהזדמנות לשינוי תפיסתי לגבי מהות המיניות. המגע האינטימי יכול להיות מספק גם ללא חדירה, והוא יכול לכלול חיבוקים ממושכים,

הצעות קונקרטיות לשימור והעמקת האינטימיות והמיניות בגיל השלישי:

- **תקשורת פתוחה:** שבו אחד מול השני לשיח גלוי לב על המקומות המענגים בגופכם בתקופה זו של חייכם.
- **גילוי מחדש של הגוף:** נסו לגלות אזורים חדשים שמעוררים תחושות נעימות ומספקות.
- **יצירת סביבה אינטימית:** הדליקו נרות, השמיעו מוזיקה רגועה ותנו לעצמכם זמן איכות יחד.
- **ניסוי באמצעים שונים להעצמת החוויה:** קרמים, שמנים ארומטיים, עיסויים או כל דבר שיכול לשדרג את החוויה המשותפת.
- **חיבוקים וליטופים:** אל תמעיטו בערכם של חיבוקים, אחיזה ידיים או התכרבלות – אלו רגעים מלאי משמעות ואהבה.
- **התנסות בדרכים חדשות לקרבה:** נסו טכניקות מגע שונות, משחקי תפקידים או אפילו קריאה משותפת של ספרות רומנטית להשראה.
- **שמירה על חוש הומור:** צחוק וקלילות יכולים להפחית מבוכה וליצור מרחב נוח יותר לחקירה והתנסות משותפת.

עיסוי ארוטי, לחישות רכות, מבטים מלאי אהבה וכל אקט שיוצר חיבור אינטימי עמוק. למעשה, תפיסה זו משחררת אנשים רבים מהלחץ לעמוד בציפיות פיזיות, ומאפשרת להם ליהנות יותר מהמיניות ומהקרבה הרגשית. מיניות בגיל השלישי יכולה להתפתח לכדי חוויה הרבה יותר רגשית ואישית, המספקת צורך עמוק של קרבה וחיבור, ולא רק של תשוקה רגעית.

אינטימיות אינה מסתכמת רק במגע הפיזי, אלא כוללת קרבה רגשית עמוקה, תקשורת פתוחה והבנה הדדית. ככל שהשנים חולפות, אינטימיות יכולה להפוך להיות משמעותית יותר מחוויות מיניות קודמות, כיוון שהיא מבוססת על היכרות עמוקה, קבלה עצמית והערכה משותפת. בני זוג שמנהלים מערכת יחסים ארוכת שנים יכולים להרגיש שהקשר ביניהם רק מתחזק עם הזמן, כשמתאפשרת להם פתיחות וחופש לחקור צדדים חדשים של מערכת היחסים. זוגות בגיל השלישי יכולים לחוות מין ואינטימיות בדרכים מחודשות, תוך שימוש בחוכמת החיים שרכשו והיכולת להתרכז בהנאה ובהיבור הרגשי, בלי תחושות של חובה או עמידה בציפיות חברתיות.

מיניות בגיל השלישי יכולה להתפתח לכדי חוויה הרבה יותר רגשית ואישית, שמספקת צורך עמוק של קרבה וחיבור, ולא רק של תשוקה רגעית.

כדי לשמר מיניות ואינטימיות לאורך השנים, יש לשמור על תקשורת פתוחה ולדבר בכנות על צרכים, רצונות ושינויים שמתרחשים. בני זוג ששומרים על שיח גלוי יכולים להבין טוב יותר את הצרכים של השני ולהתאים את חוויותיהם כך שישבו הנאה הדדית. מעורבות חברתית תורמת להרגשה צעירה וחיונית, וכך גם פעילות גופנית, תזונה נכונה וטיפול רגשי שיכולים לסייע לשמירה על חיוניות מינית. חשוב לא לחשוש מגילוי דרכים חדשות לאינטימיות – בין אם מדובר במגע שאינו בהכרח מיני ובין אם מדובר ביצירת מרחב משותף שבו שני בני הזוג מרגישים בנוח.

צמיחה מאובדן ואהבה חדשה

כאשר מערכת יחסים ארוכת שנים מסתיימת בשל פרידה או אובדן, הדבר עלול להותיר חלל רגשי גדול ואף לפגוע בתחושת הביטחון העצמי והחיבור למיניות. עם זאת, אין זה אומר שפרק חדש של אהבה וזוגיות אינו אפשרי. דווקא בגיל השלישי, לאחר שנים של ניסיון חיים והבנה עמוקה של צרכים אישיים, ניתן למצוא אהבה מחודשת המבוססת על אינטימיות עמוקה ושותפות אמיתית. יותר ויותר אנשים מוצאים זוגיות חדשה דרך מעגלים חברתיים, קבוצות פעילות משותפת או אפילו אתרי היכרויות ייעודיים. ההכרה בכך שמגיע לכל אדם להיות נאהב ונחשק בכל גיל היא צעד חשוב בדרך ליצירת קשר משמעותי ומלא אהבה, חום ואינטימיות.

מרים, בת 72, הגיעה אליי לקליניקה כשפניה כבויות ועיניה דומעות. לאחר שאיבדה את בעלה לפני חמש שנים, היא מעולם לא האמינה שתוכל לאהוב שוב. אך אז פגשה את יעקב, גבר בן 75, שהשיב לה את הניצוץ לעיניים ואת הריגוש לחיים. הם צעדו יחד יד ביד, למדו להכיר אחד את השנייה, ולמרות החששות והמבוכה – גילו מחדש את העונג שבאינטימיות. אלא שלא הכל היה פשוט. ילדיה ונכדיה של מרים התקשו לקבל את הקשר החדש וטענו כי "בגילה כבר לא מחפשים אהבה חדשה". היא חשה קרועה בין אהבתה החדשה לבין הצורך להיות נאמנה למשפחתה. יחד עבדנו על דרכים להתקשר

קבלה עצמית, כמו גם מגע אוהב, עיסוק בפעילות גופנית ושמירה על חיוניות, יכולים לתרום רבות להעצמת הביטחון העצמי וליצירת אינטימיות ללא חשש או בושה

המשך בעמוד 14 >>>



האהבה שחזקה מהשכחה: זוגיות ואהבה בצל הדמנציה

בני זוג רבים החיים לצד חולה אלצהיימר מוצאים את עצמם מרחיבים את גבולות משמעות האהבה והנאמנות

חני בגריש *

בין חומות הזמן המתפרקות ובין נימי הזיכרון המתפוגגים, חיים אנשים רבים הנאבקים עם דמנציה ואלצהיימר. עבורם, המציאות הפשוטה הופכת לא פעם למבוך חסר מוצא, והקשרים האישיים והזוגיים שנארגו במהלך חייהם נפרמים בהדרגה ובכאב.

זוגיות היא קשר דינמי המשלב אינטימיות רגשית, קרבה פיזית ושיתוף פעולה יומיומי. עם זאת, כאשר אחד מבני הזוג מאובחן עם דמנציה, הדינמיקה הזוגית משתנה באופן משמעותי. הדמנציה, שמאופיינת באובדן הדרגתי של כישורים קוגניטיביים, זיכרון ותפקוד יומיומי, אינה משפיעה רק על האדם החולה, אלא גם על בן או בת הזוג הבריאים.

מחקרים מלמדים, כי עיקר הטיפול בחולי האלצהיימר מוטל על כתפיהם של מטפלים לא פורמליים, במיוחד בני הזוג ולכן ההשפעה עליהם היא משמעותית במיוחד. אחד ההיבטים המרכזיים בזוגיות עם אדם שאובחן עם דמנציה הוא תחושת האובדן המתמשך. בן/בת הזוג הבריאה חווה, לעיתים קרובות, מתח רגשי בעקבות הפרידה ההדרגתית משותפו לחיים ומהזוגיות שהייתה להם בעבר. הזיכרונות המשותפים, השיחות המשמעותיות והקשר האינטימי מתחילים להיעלם בהדרגה, דבר המוביל לתחושת אבל מתמשכת. עקב כך, בן הזוג הבריאה עלול להרגיש שהוא נושא לבד את משא הזוגיות והטיפול, ללא יכולת לשתף את החוויות, הכאב והאתגרים עם האדם שהיה בעבר שותף מלא לחייו. בני הזוג המטפלים, חווים לא פעם, מתחים פיזיים וכלכליים, שביעות הרצון שלהם מהחיים נמוכה, והם סובלים מרמות גבוהות יחסית של דיכאון ותחלואה פיזית ונפשית הולכת וגוברת הפוגעת באיכות חייהם. במחקרים שנעשו בנושא, נמצא כי נשים המטפלות בבני זוגן החיים עם דמנציה ואלצהיימר חוו רמות גבוהות של מתח ודאגה ותסמינים

מחלת האלצהיימר משנה בשקט את הדרך שבה המתמודדים עימה תופשים אהבה כיום

רבים של דיכאון, יותר מהגברים המטפלים בבנות זוג החולות במחלות הדמנציה והאלצהיימר.

דינמיקה זוגית מורכבת

אינטימיות בין בני הזוג שאחד מהם חולה תשנה את אופייה וצורתה, ותעסוק בחוויות חדשות בתוך הקשר הזוגי השונה שמתהווה לצד המחלה. אחד ההיבטים המעניינים בחיי האדם, העלולים להפוך למאתגרים בגיל הזקנה הוא שאלת הזהות. זהות היא האופן בו בני האדם תופסים את עצמם, את אמונותיהם ואת שייכותם. כאשר אדם מאבד את הזיכרון שלו, הוא לכאורה מאבד גם את הזהות שלו שמהווה אתגר נוסף עמו מתמודדים בני הזוג המטפלים, שמשפיע כמובן גם על הקשר הזוגי ביניהם. קושי נוסף לזוגיות כזו נעוץ בתחושת האשמה המהווה חלק בלתי נפרד מחוויית הטיפול באדם עם דמנציה. בן הזוג המטפל עלול להרגיש שהוא אינו עושה מספיק. התמודדות עם דילמות מוסריות מוכרת אף היא כנחלתם של בני זוג המטפלים בבני זוגם החולים, דילמות שצצות כאשר הם מחליטים לשים את עצמם בראש סדר העדיפויות. ואולם, ישנם בני זוג מטפלים שיבחרו להתמודד עם המצב הזוגי המשתנה שנקלעו אליו דווקא מתוך תחושה של משמעות חדשה לקשרי האהבה, הקבלה והמחויבות שיש להם עם בני זוגם החולים.

הדינמיקה של יחסי זוגיות ושאלת הזהות המשתנה, מעוררת שאלות גם בזירת האהבה. מחלת האלצהיימר משנה בשקט את הדרך שבה המתמודדים עימה תופשים אהבה כיום. מבלי שהם מתכוונים למרוד במוסכמות קיימות של נישואים קונבנציונליים, בני זוג רבים החיים לצד חולה אלצהיימר מוצאים את עצמם מרחיבים את גבולות משמעות האהבה והנאמנות במובן המסורתי שלהם.

רותי: "אני רוצה את מיכאל שלי"

רותי בת 80 ומיכאל בן 86 הכירו בחתונה של חברים קצת אחרי הצבא. מיכאל לא התבייש, ניגש אליה והציג את עצמו.

טיפים להתמודדות זוגית מיטבית

- 1. הקשבה** – היו עם בני הזוג החולים בהקשבה מלאה, גם אם כבר שמעתם את דבריהם הרבה מאוד פעמים. ניתן תמיד לעצור אותם באמצעות הסחת דעתם לנושא או לפעילות אחרת שהם אוהבים.
- 2. סבלנות** – היא אחד הדברים הנדרשים ביותר במחלות הדמנציה והאלצהיימר. זכרו, הם לא בחרו במחלה והיא זו שמנהלת אותם. ככל שאתם תהיו רגועים וסובלניים כלפיהם כך גם הבלבול והחרדה יפחתו.
- 3. הכלה** – כשהם מתוסכלים ומבולבלים הדבר ניכר במצבי רוח משתנים, בכי, עצבנות, ולעיתים גם אלימות מילולית או פיזית. הם לא תמיד יודעים להביע מה הם מרגישים או להבין שהם חיים עם דמנציה ועל כן חשוב מאוד להרגיע אותם באמצעות מגע נעים, מוסיקה מוכרת, יציאה לפעילות אהובה וכל דבר אחר שיכול לרומם את רוחם.
- 4. עידוד** – אנשים החיים עם דמנציה ואלצהיימר סובלים כבר מתחילת הדרך מירידה בערך וביטחון העצמי. חשוב מאוד לעודד ולחזק אותם ביכולות התפקודיות ובהתנהגויות חיוביות אשר עדיין שמורות ותיכונות אצלם.
- 5. אהבה** – אהבו אותם ללא תנאים ואפשרו להם להביע אהבה אליכם. המגע, החיבוק, המילים הטובות יעשו את שלהם.
- 6. השיגרה מבורכת** – חשוב לדאוג ללוח זמנים אשר יש בו פעילויות קבועות במרבית השבוע. השתדלו לייצר גם זמן עבורכם - בנפרד.
- 7. מי מטפל במטפל?** – ההתמודדות האינטנסיבית עם בן זוג החי עם דמנציה יכולה להגדיל את הסיכון לתשישות נפש של המטפל העקרי. חשוב מאוד להשתתף בקבוצת תמיכה לבני זוג מטפלים ו/או להגיע לליווי פרטני.

ישנם בני זוג מטפלים שיבחרו להתמודד עם המצב הזוגי המשתנה שנקלעו אליו דווקא מתוך תחושה של משמעות חדשה לקשרי האהבה, הקבלה והמחויבות שיש להם עם בני זוגם החולים

בסוף הערב כשהחזיר אותה הביתה הוא לחש לאוזנה: "את תהיי אשתי", מאז לא נפרדו דרכיהם. האהבה פרחת, אז וגם היום. מיכאל, שבעברו עסק במחקר בחברת 'טבע', אובחן לפני שלוש שנים עם דמנציה. רותי מספרת, שיש ביניהם כבוד הדדי ועל אף מחלתו עדיין ניכרות בו תכונותיו הטובות, בהיותו איש מלא בשמחה ובנתינה, אדם חברותי ובעל הומור משובח. רותי מתארת את האהבה והחברות החזקה ביניהם לאורך כל השנים. עד לפני שלוש שנים התגוררו בני הזוג בבית גדול ויפה, טיילו ונהנו לבלות עם המשפחה והחברים קרובים. בעקבות מחלת הדמנציה של מיכאל הם עברו להתגורר בקרבת הילדים והנכדים. רותי לא מסתירה את הקושי שלה לראות את ה הידרדרות של מיכאל, שבה ליד ביטוי בהתנהלות איטית, בעייפות, בשכחה ובהתנגדויות תכופות. "אני רוצה את מיכאל שלי בחזרה", היא אומרת בגעגוע. יחד עם זאת, היא לא מפסיקה לציין את אהבתה הגדולה אליו. היא מוקירה את הזוגיות שלהם ואת היכולת שלה לטפל בו ודואגת לו באותה מידה שעשתה זאת לאורך כל השנים. הקשר ביניהם מושתת, גם היום, על מגע, חיבוק ונשיקות, בדיוק כמו שהיו רגילים כל השנים. את הזוגיות שלהם היא עדיין משמרת באמצעות מפגשים עם חברים, יציאה לבתי קפה, מסעדות, סרטים, קונצרטים וחופשות עם הילדים בארץ. כל אלה מייצרים עבורה זיכרונות חדשים ומעניקים לה כוחות להמשיך לטפח את אהבתה למיכאל גם בזוגיות השונה שנוצרה עקב מחלתו.

איסר: "אהבה של חמלה ודאגה"

שלי ואיסר, בני זוג נשואים כבר 51 שנה. שלי גדלה במשפחה דתית בבורו פארק ואיסר גדל בשיקגו. שניהם היו פעילים בבני עקיבא, הכירו באוניברסיטה בארה"ב והתחתנו בגיל 19. בתם הבכורה נולדה בארה"ב ולאחר עלייתם ארצה והשתקעותם בבארות יצחק, נולדו שלושה ילדים נוספים. שלי בת ה - 69 אובחנה עם אלצהיימר לפני שנים אחדות. איסר מתאר אותה כאמא פולנייה דאגנית, רכה, טובה ואוהבת. בזמן שהוא מדבר שומעים בקולו כי הוא מתענג על התקופה ההיא. איסר מתאר בגעגוע את חייהם המשותפים. השינוי החל לפני ארבע שנים, כאשר שלי החלה להתלונן על כך שהזיכרון לטווח קצר בוגד בה. מבת זוג אוהבת, דואגת, שותפה לחיים, אשת חברה ושיח ופעילה בוועדות שונות בקיבוץ היא אט אט איבדה את עצמאותה ואת יכולותיה, וכיום איננה מסוגלת עוד לדאוג לעצמה. למרות



נישואים רבי שנים ופירוקם בגיל המאוחר

נישואים רבי שנים וגירושים בגיל המאוחר בישראל מושפעים מהשילוב הפרדוקסאלי בין ערכים של מודרניות וערכים של משפחתיות

פרופ' חיה קורן *

שהאלטרנטיבות שלהם גרועות יותר. חלקם התייחסו לתחושה של היותם לכודים בנישואים ואילו אחרים הרגישו שביטחונם נשמר על ידי חוויותיהם המשותפות (Rabelová et al., 2024). עם זאת, למרות שישנם זוגות הנשואים יחד על אף שאינם נשואים באושר, רק מיעוט מהזוגות בגיל המאוחר חווים ירידה באיכות הנישואים, וירידה זו היא בממד איכות נישואים חיובית, ללא עלייה באיכות הנישואים השלילית. בסך הכול, זוגות שנשואים שנים רבות בגיל המאוחר מתפקדים במובנים רבים טוב יותר מזוגות נשואים באמצע החיים. נמצא, כי לאחר הגעה לנקודת שפל בגיל 40, שביעות הרצון מהנישואים עולה עד גיל 65, ומגיעה ליציבות שיא בגיל המאוחר (Bühler et al., 2021). בנוסף, מחקרים זיהו, כי זוגות בשלב מאוחר יותר בחיים נוטים למזער רלוונטיות של קונפליקטים ולנהל אותם באופן שונה מהאופן שבו הם ניהלו קונפליקטים מוקדם יותר בנישואיהם (Dickson, 2002). לבסוף, יתכן ולאחר חיים משותפים במשך 40 שנה ויותר, זוגות מפתחים נקודות מבט דומות על נישואים אשר מובילות ליחסי נישואים הרמוניים יותר (Kulik, 2002).

טיפול בבן/בת זוג בנישואים רבי שנים: רצון ומחויבות

בגיל המאוחר קיימת סבירות גבוהה יותר להיזקק לטיפול בגין חולי או ירידה תפקודית. מה קורה בנישואים רבי שנים במצבים כאלו? בדרך כלל נשים, יותר מגברים, תופסות שתפקידן החברתי הוא לדאוג לבני המשפחה לפני הצרכים שלהן. לפיכך, נשים תורמות יותר זמן ומבצעות מגוון רב יותר של משימות במתן טיפול בהשוואה לגברים, וכתוצאה מכך מראות רמות גבוהות יותר של שחיקה, ורמות נמוכות יותר של רווחה (Swinkels et al., 2019). עם זאת, מחקרים גם העלו, כי הבדלים מגדריים בנוגע לטיפול אינם חד משמעיים. לדוגמה, ממצאים באותו מחקר זיהו, כי חלק מהזוגות הראו אי שוויון בטיפול מגדרי ואחרים הדדיות בכך שהאישה והבעל מטפלים זה בזה. הסיבה לכך היא שההיסטוריה הזוגית משחקת תפקיד

נישואים הנמשכים מעל לחמישה עשורים הופכים לתופעה רווחת יותר עם העלייה בתוחלת החיים במיוחד במדינה כמו ישראל שלצד מאפייניה המודרניים היא דוגלת בקשרי משפחה חזקים הצומחים מנישואים. יחד עם זאת התופעה לא זכתה למחקר רב. יתכן והסיבה לכך היא מכיוון שנישואים רבי שנים נתפסים כתופעה מובנת מאליה. מחקרים שנעשו על נישואים רבי שנים בגיל מאוחר התייחסו מקסימום לנישואים של 40 שנה ומעלה וחלקם התייחסו ל-25 שנים כנישואים רבי שנים.

נישואים מאושרים - נישואים לכודים

התפיסה הרווחת היא שנישואים רבי שנים בהכרח מאושרים מוצלחים ומשגשגים ולכן מחזיקים מעמד זמן רב. זוגות שדיווחו על נישואים מאושרים ציינו שמה שמאפיין את הזוגיות שלהם היא מחויבות, נאמנות, כנות, אהבה, פשרות של תן וקח, חברות, ערכים משותפים או דומים, רקע ותחומי עניין משותפים, תקשורת טובה, עבודת צוות ומתן חשיבות למשפחתיות (Stanford & Stearns, 2019). מחקרים עדכניים יותר על נישואים רבי שנים העלו שלא בהכרח זוגות הנשואים שנים רבות חווים את נישואיהם כמוצלחים או משגשגים או חיים יחדיו באושר (Cohen et al., 2010; Rabelová et al., 2024). לדוגמה, טיפולוגיה של נישואים רבי שנים בישראל חשפה שלושה סוגים באיכות הנישואים:

1. **הטיפוס החיוני** גבוה הן בהיבטים פנימיים של קבלה הדדית, תקשורת, ופתרון קונפליקטים, והן בהיבטים חיצוניים כמו ניהול פיננסי, ויחסים עם קרובים וחברים.
2. **הטיפוס המרוצה** נמוך בהיבטים הפנימיים אך גבוה יחסית בהיבטים החיצוניים.
3. **הטיפוס הקונפליקטואלי** מתקשה בשני ההיבטים (Cohen et al., 2020).

זוגות הסבירו שהם נשואים יחד, כדי לשמר את נישואיהם בכל מחיר למרות האתגרים כי יש להם יותר מדי מה להפסיד, או

מילה אישית

מחלות הדמנציה והאלצהיימר מציבות אתגרים מטלטלים בפני המשפחה כולה. כמי שהתמודדה באופן אישי במשך 17 שנה עם מחלת האלצהיימר של אבי ז"ל, וכמלווה בני זוג ומשפחות כעשור, אני מאמינה ויודעת שניתן לעשות שינוי בתפישת החיים והמחלה, לטפח זוגיות גם אם היא משנה את פניה ולראות את היופי ואת הטוב באדם בכל שלב של המחלה. הכרה בפוטנציאל הטמון בתוך המורכבות הזו, תסייע לתת משמעות לחיים לבן הזוג הבריא. ■

המציאות המורכבת איסר בוחר כל יום מחדש לא לוותר על שלי ומנסה ללמוד מה הם הצרכים שלה כיום. אהבתו אליה באה לידי ביטוי בהפגנת סבלנות, חמלה והוקרה למי שהייתה סלע איתן עבורו ועבור משפחתו. את רגשותיו הוא מנתב בעיקר להעמקת ההבנה לקושי הגדול עימו היא מתמודדת. הוא בוחר לפרש את המאבק שלה לא לוותר על עצמה דרך ההתנגדויות כלפיו והכעסים שלה כלפי הסביבה. המשפחה התומכת וחברי הקיבוץ שמכירים ומוקירים את שניהם, מחזקים ועוטפים אותו במסע הזוגי של שניהם. בסיועם הוא ממשיך להביא את שלי לאירועים המתקיימים בקיבוץ ולבית הכנסת בשבתות. בכך, הוא מרגיש כי הוא תורם ומאפשר לה איכות חיים טובה, למרות הכול. האובדן של שלי כבת זוג קשה לו מנשוא, ויחד עם זאת הוא מגלה בכל יום כוחות חדשים בזכות אהבתו והערכתו כלפיה.

* **חני בגריש, מלווה ומאמנת אישית, זוגית ומשפחתית בהתמודדות עם דמנציה ואלצהיימר, עוסקת בייעוץ והדרכה, מנחת קבוצות ופרטיים לגיל השלישי ומובילה מועדון לאנשים צעירים עם דמנציה ואלצהיימר.**

<< המשך מעמוד 11

עם הקרובים לה, להסביר להם שהזכות לאהבה אינה פגה עם השנים, וכי היא עדיין אישה בעלת רגשות, תשוקות וזכות לאושר. לבסוף, לאחר שיחות רבות וסבלנות רבה, משפחתה למדה לקבל את הזוגיות החדשה מתוך הבנה שהיא מביאה לה שמחה ואושר.

חשוב להעניק למשפחה תחושת ביטחון, לשתף ברגשות ובמשמעות שיש לזוגיות החדשה, אך גם להציב גבולות ברורים ולהזכיר כי מדובר בחייכם ובאשורכם. וחשוב לא פחות, לתת להם זמן להסתגל ולהכיר את האדם החדש, מבלי לכפות עליו תפקיד או מקום במשפחה טרם זמנו. בסבלנות ובהתמדה, רבים מגלים כי בני המשפחה, גם אם בתחילה הסתייגו, לומדים עם הזמן לראות את ההורה לא רק כאב או אם, אלא גם כאדם בעל צרכים ורגשות משלו.

דבר המחקר

מחקרים רבים מראים כי זוגיות מאושרת וחיי אינטימיות פעילים הם לא רק מקור לשמחה ולתחושת חיבור, אלא גם בעלי השפעה ישירה על הבריאות ואורך החיים. זוגות בגיל השלישי שמעזים לשמור על קרבה, אינטימיות ותשוקה מדווחים על איכות חיים טובה יותר, ירידה ברמות סטרס, שינה משופרת

אינטימיות ותשוקה מדווחים על איכות חיים טובה יותר, ירידה ברמות סטרס, שינה משופרת ואף סיכון מופחת למחלות לב ולדמנציה



* **ד"ר ציפי ריין, פסיכולוגית מומחית, מטפלת זוגית, משפחתית ומינית מוסמכת. בעלת מכון ריין לטיפול, ייעוץ ולימודי משפחה.**

תפיסת הזוגיות אצל נשים גדולות בשנים

הצצה לתוך המעגל האינטימי שלהן: עדויות של נשים מבוגרות הפוקדות מרכזי יום לקשיש על המקום החדש של הזוגיות בחייהן

ד"ר יהודית שפי *

הדיבור על הנושא מתחיל תמיד במבוכה קטנה. הן נזהרות עם עצמן ועם אחרות שלא לחשוף יותר מדי, אך לאט לאט הן נפתחות ומאפשרות הצצה לעולם האינטימי שלהן. ככלל, הניסיון מלמד שנשים מבוגרות לא מתבקשות על ידי גורם מקצועי, מוסדי או משפחתי כלשהו לספר על עצמן בהיבט הזוגיות. כשהן נפגשות עם המוסדות והארגונים הרשמיים, כמו ביטוח לאומי או קופת חולים, הן כן נשאלות על הסטטוס הזוגי, על בריאותן, עיסוקן ומשפחתן, אך כמעט שלא יתעניינו בזוגיות שהן חוות, על היבטיה השונים וזאת ביחס הפוך לצורך של נשים מבוגרות "לדבר על" ובעיקר "להבין את" הזוגיות שלהן בפרספקטיבת הגיל.

נשים "גדולות בשנים" מדברות על זוגיות

תפיסת הזוגיות אצל נשים "גדולות בשנים" שפגשתי לאורך השנים במרכזי יום לקשיש מגלמת מנעד רחב של רצונות וחסמים. היא יכולה לנוע החל מעמדה החלטית כמו "אני לא רוצה יותר. לא צריך. יותר טוב לבד" או "הגברים פה כולם זקנים. הם לא מדברים ולא מסוגלים לכולם, לא רוצה לטפל בעוד אחד", עובר לסקרנות כיצד להתחיל קשר חדש כמו "איך אני מכירה גברים חדשים? מה אני אומרת להם?", ועד לבקשה אישית לביצוע שיחת סימולציה "תגידי, איך אני יוזמת שיחה עם גבר שיושב לידי?".

גם נשים מבוגרות המשרדות עצמאות ובטחון שהיו 40-50 שנים בזוגיות שהסתיימה במות בן הזוג, מתמלאות לעיתים בספקות וחששות על כי שכחו מיומנויות תקשורת חברתיות, שיכולות לשמש אותן ליצירת קשרים חדשים עם גברים. ההשפעה התרבותית אף היא ניכרת בתפיסת הזוגיות. לדוגמה, לא מעט נשים בגילאי ה-80-90 שעלו לארץ מארצות צפון אפריקה רואות בזוגיות צו אלוהי, גזירת שמיים וייעוד, בין אם הזוגיות היא טובה ובין אם היא רעה. יחד עם זאת, יכולה אחת מהן להכריז בקול רם ובהתרסה גלויה בקבוצה: "טוב שהוא הלך. סבלתי כשהוא היה ועכשיו אני חיה".

נושא הזוגיות בחיינו הוא נושא מרכזי, חשוב ונתון לתמורות רבות. באופן פרדוכסלי, למרות חשיבותו, הוא אינו זוכה להתייחסות מיוחדת עם השינויים הרגשיים, הקוגניטיביים והפיזיים שאנו עוברים בתהליך ההזדקנות. בישראל, כמו בשאר העולם, נשים מאריכות ימים יותר מהגברים. תוחלת החיים הגבוהה יותר של הנשים מרחיבה, מטבע הדברים, את הפוטנציאל ואת ההזדמנויות לזוגיות ממושכת או נוספת או אחרת בגיל המבוגר. לאור השונות בין נשים לבין גברים מרתק להעמיק בתפיסת תפקידן של הנשים בעיצוב הזוגיות בגיל זיקנה וביחסן אליה.

עמותת "נשים לגופן" המובילה שינוי בתפיסת הבריאות, הגוף והמיניות של נערות ונשים בישראל, עוסקת גם בהיבטים שונים של זוגיות בגיל המבוגר. בסדנאות הקבוצתיות שמובילה העמותה אליהן מוזמנות נשים מבוגרות, הן מקבלות במה לקיים דיון פתוח וכן סביב דילמות ובעיות הפוגשות אותן. השתתפותן מחזקת בהן את תחושת "את לא לבד" ואת המודעות לסוגיות הבריאות, החוסן ומערכת היחסים הזוגית שלהן, לרבות עיסוק בנושאים הפחות מדוברים, הנוגעים לבריאותן ולגופן.

ישנן נשים שדווקא לאחר פטירת בן הזוג מנצלות את המצב לעשות תיקון בתפיסת הזוגיות שלהן, לחגוג את החיים, להרגיש חופשיות ולחיות בתחושה של הקלה ושחרור

בראות נשית בגיל השלישי, דימוי גוף, מיניות, זוגיות קיימת, העדר זוגיות, זוגיות חדשה, הם רק חלק מהנושאים העולים באופן תכוף במפגשים. זוגיות בגיל מבוגר מובילה את הנשים לנסות ולהשיב לשאלות שמעסיקות אותן, כמו האם ככל שמתבגרים בגיל נולדת תפיסה זוגית חדשה? מהי משמעות הזוגיות בפרק החיים הנוכחי ובמה הוא שונה מפרקים קודמים בחיים? מהו המקום הזוגי החדש לאישה בגיל מבוגר ואיך מתמודדים איתו?

שני טיפוסים חוו שינוי: (3) משפחות שחוו משפחתיות לפני הגירושין, לא הצליחו לשמר משפחתיות אחרי הגירושין והביעו אכזבה מכך. (4) חוויה יוצאת דופן של משפחות שחוו העדר משפחתיות לפני הגירושין אך אחרי הגירושין חוו משפחתיות.

הדבר שעזר לשמר משפחתיות או לייצר אותה הייתה לעשות הבחנה ברורה בין זוגיות לבין משפחתיות. היטיבה להביע זאת אחת מהנשים שהתרגשה בגיל המאוחר באומרה: "פירקתי נשואים ובניתי משפחה". לרוב מי שפעל לשימור המשפחתיות הן הבנות והאימהות. הילדים ובעיקר הבנות הטילו סנקציה על ההורים שעליהם ללמוד כיצד להיות יחד למשל כדי לחגוג ימי הולדת עם הנכדים. נמצא, כי אחד מהגורמים המסייעים למשפחתיות אחרי גירושין בגיל המאוחר הוא הימצאותם של נכדים. עוד נמצא, כי הילדים וההורים התייחסו למשפחתיות בצורה שונה. עבור הילדים, משפחתיות היא כאשר שני ההורים חוגגים עמם ימי הולדת לנכדים או באים לחגים, ואילו עבור ההורים, המשפחתיות יכולה להיות של אחד ההורים עם הילדים והנכדים. עוד עלה במחקר שההורים מקיימים משפחתיות עבור הילדים ואילו הילדים עושים זאת עבור עצמם (Koren et al., 2024).

זוגות שדיווחו על נישואים מאושרים ציינו שמה שמאפיין את הזוגיות שלהם היא מחויבות, נאמנות, כנות, אהבה, פשרות של תן וקח, חברות, ערכים משותפים או דומים, רקע ותחומי עניין משותפים, תקשורת טובה, עבודת צוות ומתן חשיבות למשפחתיות

לסיכום, נישואים רבי שנים אינם תמיד מעידים על כך שהם בהכרח מאושרים. זוגות לעיתים נשארים יחד מתוך חשש שהאלטרנטיבות של הפירוק גרועות יותר. אלו שיוזמים גירושין אחרי נישואים רבי שנים הן לרוב הנשים. היוזמות או היוזמים את הגירושין אינם חוששים ומוכנים להסתכן או שהאופציה להישאר יחד נחוות כגרועה יותר מהאתגרים של פירוק הנישואים. לבסוף, נישואים רבי שנים וגירושין בגיל המאוחר בישראל מושפעים מהשילוב הפרדוקסאלי בין ערכים של מודרניות וערכים של חשיבות המשפחה. בנישואים רבי שנים הדבר בא לידי ביטוי בסוגיית הטיפול לעת זקנה מתוך מחויבות ו/או רצון, ובגירושין הדבר מתבטא במימוש החופש אל מול שימור המשפחתיות. ■

משמעותי בהשפעות מגדריות. מה שקובע לגבי מתן וקבלת טיפול היא איכות הקשר בהיסטוריה הזוגית. כאשר הזוגיות טובה הבעל והאישה יטפלו זה בזו מתוך רצון. כאשר הזוגיות פחות טובה הנורמות המגדריות והמחויבות קובעות יותר (e.g., Thomeer & Clark, 2021).

פירוק נישואים רבי שנים

לא תמיד נישואים רבי שנים נמשכים לתוך הזקנה המופלגת. ישנם זוגות המפרקים נישואים רבי שנים בגיל המאוחר. מחקר רחב שנערך בישראל על גירושין בגיל המאוחר מהיבט בין דורי של הורים בגיל המאוחר וילדיהם הבוגרים, העלה שבני זוג בנישואים כאלו לרוב לא היו מאושרים בנישואים זמן רב. הם דחו גירושין על אף מוטיבציות כמו בגידה, התעללות, או העדר התאמה זוגית. מה שהשאיר אותם יחד הם הילדים, נורמות חברתיות (נשארים ביחד על אף הקושי), העדר בשלות לפרידה או הנוחות הכלכלית בנישואים. מה שהניע בסופו של דבר את הגירושין בגיל המאוחר הן נקודות אל חזור או נקודות מפנה, כמו אירוע ספציפי שחשף בפומבי את מערכת היחסים המעורערת שהייתה עד אז סמויה, הסלמה בהעדר האמון במגוון תחומים, או התעללות מוגברת מבחינה פיזית, רגשית או כלכלית. הגיל המאוחר הפך את הסיבות לא להתגרש כמו השארות יחד למען הילדים לפחות רלוונטיות. בנוסף הגיל המאוחר סייע לתחושת הבגרות הרגשית לפרידה, ורצון לפרק את הנישואים כדי להנות מהשנים שעוד נותרו (Cohen et al., 2024). החיים לבד כללו תחושות של חופש מחד ותחושות של בדידות מאידך מכיוון שלא תמיד הציפיות מהגירושין, כמו מציאת זוגיות חדשה - התממשו. בדרך כלל ההורים הגרושים הדגישו יותר את חווית החופש, בעוד ילדיהם התמקדו בחוויית הבדידות שהרגישו שהורים חווים (Koren et al., 2025).

פירוק זוגיות והבניית משפחתיות

אחד מהממצאים הייחודיים שעלו מהמחקר הוא שעל אף הגירושין בגיל המאוחר המשפחתיות נותרה חשובה במיוחד עבור ילדיהם הבוגרים של ההורים שהתגרשו בגיל מאוחר. החשיבות התבטאה במאמצים שנעשו על מנת לשמר או לייצר משפחתיות אחרי הגירושין וכאשר המשפחות לא הצליחו בכך, הן הביעו תחושה של החמצה.

הדברים באים לידי ביטוי בטיפולוגיה של ארבעה טיפוסים בהקשר להמשכיות ושינוי משפחתיות לפני ואחרי הגירושין.

שני טיפוסים חוו **המשכיות**: (1) משפחות שחוו משפחתיות לפני ואחרי הגירושין. (2) משפחות שלא חוו משפחתיות לפני הגירושין וגם לא אחרי.

* פרופ' חיה קורן, פרופ' חבר ועו"ס, חוקרת זקנה ומשפחה בגיל המאוחר, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה.

* רשימת המקורות והאסמכתאות בכתבה זו שמורה במערכת ותשלח לכל המעוניין.

מה יגידו...

הכמיהה הטבעית של אנשים לחיי חברה וקהילה בגיל המבוגר דוחפת גם נשים מבוגרות שהתאלמנו או התגרשו לזוגיות חדשה. גילויי הרצון אמנם נוכחים אך במעורפל. הרצון לזוגיות מפוחד, מוצנע ומתגמד מול גורמי חוץ כמו הילדים, המשפחה המורחבת והחברות. ה - "מה יגידו", "אני מתביישת" שולטים בשיח. הקושי להתמודד עם הביקורת השלילית שהן צופות שתהיה, מרתיע אותן לזיום ולפעול בכיוון. בפועל, לא מעט נשים חוות קושי לייצר זוגיות חדשה גם כאשר הזוגיות הוותיקה הסתיימה. למרות שהן כמהות לאהבה חדשה ולידיגושים, הן מחזיקות בתפיסה החברתית שהן לא זכאיות לכך וש"בגיל הזה כבר לא צריך" זוגיות, אלא אם ימצא גבר עקשן מספיק שיהיה נחוש לייצר עימן קשר זוגי. בתפיסת רבות מהן כמעט ולא יכול להיות מצב ש"מתחילים" איתן וחלקן אומרות: "הם לא מתחילים. אם יתחילו, אז נראה..."

החסם והמניע בדרך לזוגיות חדשה

דימוי הגוף משחק תפקיד קריטי ביכולת ליצור זוגיות בגיל מבוגר. דימוי גוף חיובי יסלול את הדרך להתנסויות ולחיבורים גם בגיל מבוגר. כשאני שואלת נשים מבוגרות "מה אתן רואות במראה?", רבות מהן מחייכות חיוך נוגה ומשדרות חוסר בטחון ביכולתן ליצור זוגיות חדשה: "אני רואה שאני זקנה. מי יסתכל עלי? אני כבר לא מה שהייתי פעם, וממילא אף אחד לא מסתכל", "בכל זאת אני שמה אודם, יוצאת מהבית לבושה יפה, אבל אני כבר לא יפה". אבדן של בן זוג אהוב הוא עוד חסם המציב אתגר רגשי כבד עבור נשים בדרך לזוגיות חדשה. חלקן מתאבלות על בני זוגן זמן רב וחיות על זיכרונות וחוויות העבר,

בפועל, לא מעט נשים חוות קושי לייצר זוגיות חדשה גם כאשר הזוגיות הוותיקה הסתיימה

ויש שיתאבלו עד ליום מותן. נשים רבות משתפות על התמודדות עם בדידות קשה שמקבעת אותן במצבן: "אחרי שאני חוזרת ממרכז היום, הפה שלי לא נפתח ושותק עד מחר. אין לי עם מי לדבר, אף אחד לא מתקשר, גם לא חברות, אני מדברת עם הקירות. אף אחד גם לא בא. אני עם הטלוויזיה". אמנם חלקן מתלוננות על כך שלא מתקשרים אליהן, אך גם הן עצמן לא יוזמות קשר. חלק מהנשים כלל לא מעלות על דעתן מציאת בן זוג וחבר לחיים כפתרון אפשרי להפגת בדידות. הסיבות לכך טמונות, בין היתר, מחוויות שליליות בזוגיות הקודמת שלהן או כתוצאה של עייפות מזוגיות שאין בה הנאה חברתית.

בקצה השני ישנן נשים שדווקא לאחר פטירת בן הזוג מנצלות את המצב לעשות תיקון בתפיסת הזוגיות שלהן, לחגוג את

החיים, להרגיש חופשיות ולחיות בתחושה של הקלה ושחרור. הן יחדשו קשרים מהעבר, יפקדו מסגרות חברתיות שיאפשרו להן להרחיב היכרות כדי לא להישאר לבד וינסו בכל כוחן להרחיק מעליהן את "סכנת" הבדידות.

נשים הנמצאות בזוגיות ארוכת שנים מברכות על כך שבן הזוג שלהן נמצא בחייהן, ומלווה אותן, גם כאשר הוא תפקודי נפגע והן נאלצות להשגיח ולטפל בו. החיים במבנה של זוגיות מספק לנשים מבוגרות את הבטחון החברתי שהן זקוקות לו

עמותת 'נשים לגופן'

נשים לגופן' פועלת לצמצום הפערים וליצירת שינוי חברתי כולל באמצעות עבודת שטח עם נשים ונערות בכל רחבי הארץ והנגשה של מידע מקצועי, מהימן ונגיש לנערות ולנשים בכל מעגל החיים. העמותה מקיימת פעילות שטח בה היא מלווה נשים במשך כל שלבי החיים - מנערות, דרך שנות הנישואין, הפריור וההורות, שנות אמצע החיים וגיל המעבר ושנות הזקנה.

נשים לגופן הוקמה בשנת 2005 על ידי נשים ולמען נשים ונערות, כדי לייצר עשייה חברתית לשינוי ולהעלאת מודעות לסוגיות בריאות ומיניות מיטיבה. אנו פועלות מתוך אמונה בנערות ונשים כמקור סמכות ביחס לגופן, מיניותן ובריאותן.

הנושאים בהם עוסקת העמותה מעסיקים נשים באשר הן, אך לעיתים אינם זוכים לטיפול הולם משום היותם שנויים במחלוקת, והיותם מושתקים ומוזחקים. לאורך השנים חשפה עבודת השטח את הצרכים, החוסרים והסוגיות שנשים נופלות בהם בין הכיסאות במסגרת קבלת שירותי בריאות.

העבודה משלבת תכנים מתחומי הבריאות והמיניות לצד התעצמות מגדרית, תוך קידום גישה כוללת הוליסטית לבריאות, המתמקדת באיכות חיים, ביחודיות ובעוצמות ולא רק בחולי ופתולוגיה. העמותה מייצרת התאמה תרבותית ושפתית לקבוצות אוכלוסייה שונות, בעברית, בערבית, ברוסית ובאמהרית.

זוגיות ארוכת שנים

נשים הנמצאות בזוגיות ארוכת שנים מברכות על כך שבן הזוג שלהן נמצא בחייהן, ומלווה אותן, גם כאשר הוא תפקודי נפגע והן נאלצות להשגיח ולטפל בו. החיים במבנה של זוגיות מספק לנשים מבוגרות את הבטחון החברתי שהן זקוקות לו. הנשים "המטפלות" מרגישות חזקות יותר בעיקר כאשר הן "המטפלות" בגברים. לרוב, במצב זה, הנשים מבינות שבני הזוג שלהן נטולי מוטיבציה לצאת מהבית ולתפקד באופן מלא, והן מחליטות לבנות לעצמן גם חיים מחוץ לזוגיות. הן נרשמות לחוגים או מגיעות בקביעות לפעילויות במרכז יום, ושם הן מייצרות חיי חברה עשירים, וחוויות חדשות שבן הזוג לא שותף להן. חלקן מגלות בדרך זו מחדש את עצמאותן, לוקחות אחריות, פועלות בצורה אקטיבית כפי שלא עשו קודם בחייהן. "הוא לא רוצה לבוא. אז לא צריך. אני באה לכאן כל יום ונהנית. אחר כך, אני חוזרת הביתה עם כוחות חדשים", אומרת אחת מהן ומייצגת קול של נשים רבות שמבקשות להעביר מסר חדש לבן הזוג ולחברה הסובבת אותן.

השורה התחתונה

בסדנאות שאנחנו מקיימות לא מעט נשים מבוגרות מתארות תחושות מורכבות. הן מרגישות בזיקנתן לא רלוונטיות, לא נחשבות וכי דעתן לא נדרשת. הן מתארות מציאות בה הן נשאלות פחות ופחות על מה עובר עליהן ופחות מתעניינים בהן. "אני יושבת בשולחן השבת. אף אחד לא שואל אותי כלום. אף אחד לא זקוק לדעתי. אני לא משתתפת בשום נושא וגם אף אחד לא צריך שאגיד משהו. כאילו אני לא שם", מתארת בכאב ובגילוי לב אישה מבוגרת. אמירה זו מחזקת את החשיבות והצורך של נשים בגיל השלישי והרביעי, בין אם נמצאות בזוגיות או לבד, להיות באינטראקציה עם אנשים ועם נשים בפרט. הן מחפשות להיות פעילות ולחוות חוויות חדשות וכאשר הן מרגישות משמעותיות, אם בתוך זוגיות, בתוך משפחה או מחוצה לה, הן מתמלאות חיוניות ומוטיבציה.

חשוב שאנו כחברה ניתן את הדעת על המעמד "החדש" שנשים מבוגרות נמצאות בו, ונבנה מערכות הידעות לתמוך בהן ולזמן להן משמעותיות, הזדמנויות לשיח קשוב ופתוח, וכן. ■

* ד"ר יהודית שפי, מדריכה ומנחת קבוצות ותיקה בעמותת 'נשים לגופן', שותפה בצוות ההיגוי של מרכז מומחיות "גדולות בשנים" בעמותה. בנוסף היא מרצה ומנחה של צוותי מורים והורים, יועצת זוגית ומגשרת משפחתית.





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

שולם
P.P.
7001

הביטוח הלאומי
ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו



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 - 02

צרו קשר ונשמח להעניק לכם שירות אישי ומקצועי

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