

קשר בין-דורי – והדרת פני זקן

היחס לקשישים בחברה ובמשפחה (סדנת המשך)

הרב יעקב אידלס
עריכה ועיבוד: דבורה רוזנברג

אוכלוסיית היעד: כיתות ט'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 15–25 | זמן: שיעור אחד
ציוד נדרש: פתקי "ממו", לוח וטושי; מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

רציונל

לאחר שבסדנה הקודמת עמדנו על היחס הכללי לזקנה ולקשישים בחברה, ננסה בסדנה זו לעסוק ב-"איך" – איך ומה חשוב לעשות כדי לקיים בהידור את הציווי "והדרת פני זקן".
לצורך זה עלינו להכיר יותר לעומק את הצרכים של המשתתפים לדור זה ולנסות לחשוב איך אנו יכולים לתת להם ולסייע להם, ובד בבד – לקבל מהם.

מטרות

1. הכרת צרכים שונים של עולם הקשישים;
2. לימוד הדרכים לקיום מהודר של המצווה "והדרת פני זקן";
3. פיתוח כלים לחיזוק הקשר הבין-דורי בין התלמידים ובין המבוגרים בחברה בכלל ובינם לסבים ולסבתות שלהם בפרט.

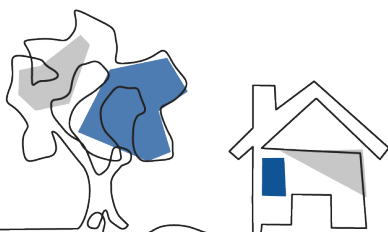
מהלך ההפעלה

שלב ראשון

כל משתתף יקבל 3 פתקי "ממו", ויכתוב עליהם 3 צרכים של קשישים, שהם לדעתו הצרכים החשובים והגדולים ביותר שלהם (על כל פתק – צורך אחד).

נאסוף את הפתקים ונקרא באוזני המשתתפים את הצרכים שהועלו וגם נכתוב אותם על הלוח.

נתייחס בקצרה לכל צורך שהוזכר, ולאחר מכן נתמקד בצורך בחברה או בהכרה (בניגוד להתעלמות שרבים מהמבוגרים חווים מצד החברה). אנו מניחים ששני היבטים אלו יופיעו בפתקים רבים, והדבר טבעי ומובן, אך גם אם הם יופיעו רק בפתקים מעטים, נבחר בהם בכל זאת ונסביר לתלמידים את בחירתנו.



שלב שני

נעיין במקור – המעשה בחוני המעגל (בסוגריים מרובעים הבאנו תרגום והסבר חופשי).

תלמוד בבלי, תענית כא ע"א

אמר רבי יוחנן: כל ימיו של אותו צדיק היה מצטער על מקרא זה:

"שיר המעלות בשוב ה' את שיבת ציון היינו כחולמים"

אמר: מי איכא דניים שבעין שנה בחלמא [האם יש מי שיישן 70 שנה בחלום]?

יומא חד הוה אזל באורחא, חזייה לההוא גברא דהוה נטע חרוב [יום אחד היה מהלך בדרך, ראה אדם שנטע חרוב].

אמר ליה: האי, עד כמה שנין טעין [אמר לו: החרוב הזה, עד כמה שנים טוען פירות]?

אמר ליה: "עד שבעין שנין [אמר לו: עד 70 שנים]."

אמר ליה: פשיטא לך דחיית שבעין שנין [אמר לו: האם ודאי לך שתחיה 70 שנה]?

אמר ליה: האי (גברא) עלמא בחרובא אשכחתי [אמר לו: אני מצאתי את החרוב הזה בעולם],

כי היכי דשתלי לי אבהתי, שתלי נמי לבראי [כשם ששתלו אותו עבורי אבותיי – אני שותל עבור בניי].

יתיב, קא כריך ריפתא, אתא ליה שינתא, נים [ישב חוני, אכל לחם, חטפתו שינה ונרדם].

אהדרא ליה משונינתא, איכסי מעינא, ונים שבעין שנין [הקיפה אותו שן סלע וכיסתו מעין, וישן 70 שנה].

כי קם, חזייה לההוא גברא דהוה קא מלקט מיינייה [כאשר קם, ראה אדם שמלקט פירות מאותו חרוב].

אמר ליה: את הוא דשתלתי [אמר לו: אתה זה ששתלת אותי]?

אמר ליה: בר בריה אנא [אמר לו: אני בן בנו].

אמר ליה: שמע מינה דניימי שבעין שנין [אמר לו: אני מבין מכך שישנתי 70 שנה],

חזא לחמריה דאתיילידא ליה רמכי רמכי [ראה את חמורו שנולדו לו עדרים-עדרים].

אזל לביתיה, אמר להו: בריה דחוני המעגל מי קיים [הלך לביתו, ושאל אותם: האם בנו של חוני המעגל עודנו חי]?

אמרו ליה: בריה ליתא, בר בריה איתא [אמרו לו: בנו כבר איננו, בן בנו קיים].

אמר להו: אנא חוני המעגל [אמר להם: אני הוא חוני המעגל].

לא הימנוהו [לא האמינו לו].

אזל לבית המדרש [הלך לבית המדרש],

שמעינהו לרבנן דקאמרי: נהירן שמעתתין כבשני חוני המעגל, די הוי עייל לבית מדרשא, כל קושיא דהוו להו לרבנן, הוה

מפרק להו [שמע את החכמים אומרים: הסוגיות ברורות ומאירות לנו כמו בשנותיו של חוני המעגל, שכשהיה נכנס לבית

המדרש, היה מתרץ את כל הקושיות שהיו לחכמים].

אמר להו: אנא ניהו [אמר להם: אני הוא חוני המעגל],

ולא הימנוהו, ולא עבדי ליה יקרא כדמבעי ליה [ולא האמינו לו, ולא עשו לו כבוד כראוי לו],

חלש דעתיה, בעי רחמי ומית [חלשה דעתו, ביקש רחמים ומת].

אמר רבא, היינו דאמרי אינשי או חברותא או מיתותא [אמר רבא: זה מה שאומרים אנשים – או חברה או מוות].

מחקרים רבים מראים שתחושת בדידות עלולה להאיץ את תהליך ההזדקנות ואף לגרום למוות מוקדם; ולחלופין הימצאות

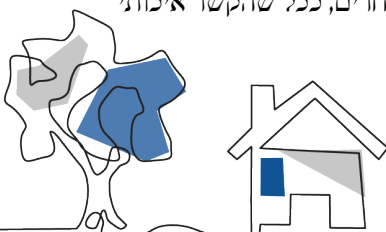
בחברה וקיום קשרים טובים עם הסביבה תורמים לתוחלת החיים.

הבנה זו מטילה על החברה תפקיד: לדאוג שהאנשים המבוגרים ימצאו בסביבה תומכת וייהנו מקשרים חברתיים בימי

זקנותם.

נדגיש: שאחד הצרכים העיקריים של הקשישים ואולי העיקרי שבהם, הוא הקשר עם אנשים אחרים, ככל שהקשר איכותי

– כך טוב יותר. וכן למדנו שאחת הסכנות הגדולות הנשקפת לקשישים היא הבדידות.



שלב שלישי

בשלב זה ננסה להעביר את הידע שרכשנו לפסים מעשיים:

נצפה יחד בפרק הראשון מתוך הסדרה "80 וארבע", המתארת את הקשר שנוצר בין קבוצת ילדים בני 4 לקבוצת מבוגרים בני כ־80, המתגוררים בדוור מוגן (אפשר למצוא את פרקי התוכנית במרשתת). ניתן לצפות בהנאה בפרק כולו, אך לצורך הנושא שלנו ניתן להסתפק בצפייה בדקות מסוימות, ולצד הצפייה נדגיש נקודות חשובות:

דקה 1:45 "הזקנים יכולים לשנות לטובה את החברה בישראל... ואנחנו לא מנצלים את זה, אנחנו רואים בזקנה נטל."

דקה 5:20 "אני רוצה להרגיש שייך למה שהו, שאני עוד שווה משהו."

דקה 29:30 אידה מספרת על הבדידות הקשה שהיא חווה: שניים מילדיה אינם בארץ.

דקה 32:00 הזקנים נותנים לילדים. יש לילדים הרבה מה ללמוד מהם.

דקה 48:50 "ברגע שאת מרגישה שרוצים בך – בגילי זה חשוב מאוד."

מתוך כל מה שראינו עולה תובנה חשובה: למבוגרים יש הרבה מה לתת לנו, וכאשר הם חשים בזאת ונותנים – הדבר משפר מאוד את הרגשתם (מפחית דיכאון) ואף את בריאותם הגופנית.

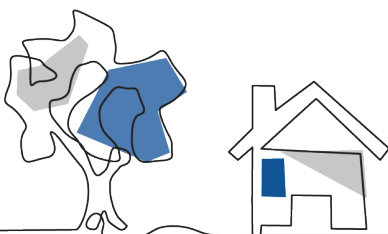
שאלות לדיון בעקבות הצפייה

- ← איך לדעתכם אנו יכולים להפחית את תחושת הבדידות של הקשישים?
- ← האם קשרים שנוצרים בדרכים שונות נבדלים זה מזה באיכותם? מהו האופן הרצוי שבו כדאי לפעול כדי ליצור את הקשר האיכותי והמועיל ביותר?
- בעזרת התשובות נגיע להבנה שכל קשר חיובי מועיל, אך ככל שהקשר קבוע יותר ונותן למבוגר תחושת ערך ונתינה – התועלת הטמונה בו רבה יותר.
- נבקש מהמשתתפים להעלות רעיונות ולהציע דרכים שבעזרתן נוכל ליצור קשרים כאלו עם המבוגרים הקרובים אלינו, הסבים והסבתות, וגם עם זקנים בודדים שאין בינינו קשר משפחתי. לרבים מקשישים אלו אין משפחה תומכת וקרובה, והם הזקוקים יותר מכל לקשר שכזה.

נסו לחשוב: מה ניתן לקבל מסבא/סבתא או מאדם מבוגר שאינו קרוב משפחה שלנו אך החלטנו "לאמץ" אותו?

נכתוב על הלוח את הרעיונות שיעלו המשתתפים, ועל פי הצורך, נוכל להציג לפנייהם רעיונות נוספים: בתקופה המיוחדת האחרונה, "תקופת הקורונה", התוודענו לכלי המיוחד 'זום', המאפשר לקיים קשר די בקלות מבלי לנסוע ואפילו בלי להתלבש במיוחד... אפשר לבקש מסבא/סבתא לקיים שיעור יומי/שבועי קצר לנכדים בתחום שהם מכירים ומרגישים נוח ללמד: סיפורי התנ"ך, היסטוריה וכד'. וכולם יוצאים נשכרים: הנכדים ייהנו מקשר איכותי עם סבא וסבתא, ההורים ייהנו מקצת שקט, וסבא וסבתא יזכו לתת, וכפי שהסברנו, הנתינה מעניקה כוח ותחושת ערך.

ואם סבא וסבתא אינם מרגישים בנוח ללמד? אזי ניתן לבקש "שעת סיפור" או שיספרו קצת על עצמם: על הוריהם ועל המקום שממנו באו והאווירה שבה גדלו... אנחנו נלמד רבות מהסיפורים הללו, ולסבים – העלאת הסיפורים האישיים שלהם והקשבה שלנו להם ייתנו תחושת ערך, מוצדקת כמובן. כל אחד יחשוב מה מתאים למבוגר שהוא מכיר, ובאיזו דרך יתאים לו במיוחד לקיים את הקשר.



מובן שאם המגבלות הפיזיות מוסרות ומותר לקיים מפגשים פנים אל פנים – הדרך הטובה ביותר היא לבקר ולהיפגש, ובשיחות לבקש: "ספר לי על..." או (כשמרגישים שהדבר מתאים) ללמוד יחד, עדיף בתחום שבו יש לזקן מה לתרום. אין ספק ששיתוף הזקן בחוויות מהעולם שלנו, הצעירים, עשוי גם הוא להיות בסיס לקשר בעל ערך.

שלב רביעי – איסוף וסיכום "עובר לעשייתך"

הלימוד עזר לנו לגבש את ההבנה שנשקפת למבוגרים סכנה בשל הבדידות שנכפתה עליהם והצורך שיש להם בקשר איכותי עם אנשים מהמשפחה ואחרים. העמקנו בחשיבות יצירת הקשר, והעלינו רעיונות למימוש.

בסוף הסיכום כל משתתף שיהיה מוכן ישתף את חבריו בקבלה שקיבל על עצמו – ליצור קשר כזה עם סבא וסבתא, עם אחד הקשישים הבודדים בקהילתו או בבית האבות הסמוך למקום מגוריו וכד'.

