

בדידותם - בושתנו.

מבוא

- העזרה של הדור הצעיר לקשישים בבתי אבות בחברה הערבית הוא פרויקט המתמודד עם האתגרים שבהתמודדות עם הקשישים בקהילה. הדור החדש (כולל סטודנטים) נכנסים לבתי האבות ומציעים עזרה ותמיכה לאבות ואמהות מבוגרים. מטרת הפרויקט היא לשפר את איכות החיים של הקשישים ולהעצים את הצעירים המתנדבים דרך העזרה שהם מעניקים.

תיאוריית החליפיון בין הדורות

- המיתוס הזה מציג את הזקנים כחולייה החלשה ביחסי החליפין הבין דוריים במשפחה. הטענה הראשונה עליה נשען מיתוס זה היא, שהקשישים הם בראש ובראשונה מקבלי העזרה, התמיכה והסיוע וכי הם מקבלים יותר מאשר נותנים. זאת, עקב הידלדלות המשאבים שלהם ומצבם התפקודי והבריאותי הירוד, הן כיחידים והן כקבוצה חלשה בחברה. משום כך הם נמצאים בעמדה נחותה מבחינת יחסי הנתינה והקבלה ביניהם לבין הדורות הצעירים במשפחה. ולכן אנחנו רוצות בפרויקט הזה שהזקן יכול לתת ולא רק לקבל, שהדור החדש ילמד את הקשישים ומצד שני הקשישים ילמדו את הגיל הצעיר מניסיון החיים שלהם, מהחוויות שחוו בשנים שעברו.

הקשיש בחברה הערבית

- בשנים האחרונות חלו שינויים בתפיסת בית האבות בקרב האוכלוסייה הערבית בישראל. בעבר לא היה נהוג להכניס קשישים למסגרת מוסדית מאחר ולמשפחה המורחבת היה תפקיד מרכזי בטיפול בקשיש ומחייבות לרווחתו. הקשיש עצמו נהנה ממעמד חברתי גבוה, סטטוס והון אישי.
- על פי המסורת הערבית, המשפחה מהווה רשת תמיכה עיקרית בקשיש וכמעט ולא נעזרה בשירותים פורמליים שהוצעו בקהילה. העברת עול הטיפול בקשיש ערבי לבית אבות התרחשה במקרים ספורים בלבד ולרוב עקב נסיבות אישיות מיוחדות.

שינוי המעמד :

- תופעת כניסת קשישים ערבים לבתי אבות הינה חדשה ונובעת משינויים שחלו בחברה הערבית והתפתחות המודרניזציה בכלל.
- לשינויים אלה שישנם השפעות רבות על החברה הערבית בישראל. מעמדו של הקשיש בחברה נחלש הן מבחינה כלכלית היות וכיום קשישים רבים תומכים כלכלית בילדיהם ונותרים ללא רכוש, והן מבחינת תפיסת מקומו בחברה בשל אי ידיעת השפה העברית והשתלבות בחברה המודרנית בארץ. כמו כן, בעבר המטפל העיקרי בקשיש היו הנשים שכיום מרביתן עובדות מחוץ לבית. כתוצאה מכך תמיכתה של המשפחה בזקן קטנה ויותר קשישים פונים למסגרת מוסדית.

בדידות והזנחה :

- באורח החיים המודרני והתובעני הרווח, אצל רבים מאתנו חלה התרחקות טבעית מבני משפחתנו הקשישים. אנו מוציאים את עצמנו עסוקים בעבודה או בילדים שלנו, מה שבסופו של יום לא משאיר די זמן לתקשורת עם בן המשפחה האהוב. לעומת זאת רבים מהקשישים, מצדם, כבר אינם פעילים מבחינה תעסוקתית, לא מקיימים סדר יום קבוע, ובעקבות זאת אינם נפגשים על בסיס יומיומי עם אנשים אחרים וגם נוטים לחוש פחות פרודוקטיביים. תופעת הבדידות אמנם אינה מחלה, אך עלולה בהחלט ובסבירות גבוהה לגרום לדיכאון ולהוביל להזנחה עצמית, שממנה הדרך לחלות הנה קצרה ביותר. הקשישים מרגישים שהם מוזנחים מהחברה, שלא מתייחסת לרגשות שלהם ולא מקשיבה לדרישות הבסיסיות שלהם.

סיבות שגורמת להזנחת הקשישים

- אם בעבר נתפס הקשיש כדמות סמכותית, בעלת מעמד, שיש להתייחס אליה בכבוד ולהעריך את הניסיון שצבר במהלך חייו, הרי שכיום, בעולם המערבי, נפגע מעמדו של הקשיש והולך ופוחת הן במסגרת המשפחתית והן במסגרת הקהילה כולה. ניתן לזהות כמה גורמים המשפיעים על הפגיעה במעמד הקשיש:
 - **1. דימוי הזקנה** – קיימות דעות קדומות כלפי קשישים המאירות את הזקנה באור שלילי, מיתוס החולי (הזקן נוטה להיות חולה או מוגבל גופנית), מיתוס האינפנטיליות (מבין בקושי את שמדברים אליו), הוא בהכרח דל באמצעים, חי באפס מעשה, אינו מסוגל ללמוד או לרכוש ידע ואינו מסוגל לקבל חידושים ועוד.

- **2. הערצת הנעורים :** בהמשך לדימוי הבעייתי של הזיקנה, ישנה נהירה הולכת וגוברת אחרי הנעורים, הגוף הצעיר הוא משאת הנפש בעוד יש להמנע ככל האפשר מהזדקנות הגוף.
- **3. העסקת הצעירים:** במקומות עבודה רבים, כולל חברות כ"א, ישנה העדפה ברורה להעסקת צעירים. . אזרחים ותיקים רבים מדווחים על תחושה ש"אף אחד לא רוצה אותי, לא צריך אותי, אני מיותר".
- **4. התקדמות מהירה של טכנולוגיה** מגדילה את הפער בין מבוגרים לצעירים וגורמת לבעיה ביצירת שפה משותפת בין הדורות.

- הבעיה הבולטת קיימת בקשישים בבתי אבות היא הרגשת בדידות, אי פעילות וחוסר התרבות במרבית המקרים, הם מרגישים שהם מנותקים מהחברה הצעירה. החברה בכללי חושבת שהחברה הצעירה לא יכולה לייצר קשר עם החברה המבוגרת בגלל פערי הגיל.

- יש המון פעילויות שונות שיכולות לסייע לקשיש לשפר את מצבו הנפשי כמו רשתות חברתיות כלליות או ייעודיות לבני הגיל השלישי, ואף אתרי הכרויות המותאמים לקשישים. משום שהגיל השלישי לא בקיא היטב בטכנולוגיה פה תבוא החשיבות של פעילות התנדבותיות של הגיל הצעיר בבתי אבות.

הדרך להגשים את המטרה

- סטודנטים יכולים להתנדב בבתי אבות ברחבי הארץ ולהשתתף במגוון רחב של פעילויות למען הקשישים. מטרת ההתנדבות היא ליצור מערך חונכות לאזרחים ותיקים. אחת הדרכים לעשות זאת היא לקיים סוגים שונים של פעילות סטודנטילית למען הקשישים:
- 1- **ביקורת תקופתיים** : ההתנדבות עצמה מבוססת על ביקורים תקופתיים בבית אבות. הביקורים יכולים להיות יומיים, שבועיים או חודשיים ותדירותם נקבעת לפי צרכי הקשיש והסטודנט. בנוסף, יש משמעות לפעילויות סטודנטיליות שנערכות במסגרת מלגה. כאן תדירות הביקורים היא פונקציה של סוג המלגה והתגמול שניתן לסטודנטים. נתינת מלגות סיוע לשכר לימוד עלולה לעודד את הסטודנטים לשיתוף פעולה יותר בבתי אבות.

- **2- משחקים** - שיתוף הפעולה בין סטודנטים וקשישים מבוסס על משחקים ופעילויות משותפות. הסטודנטים משמשים כסוכני שינוי בחברה הישראלית, אך בין היתר הם לוקחים על עצמם לבדר את הקשישים בבית אבות. המשחקים נבחרים כמובן בקפידה והם חייבים להתאים לגילו של הקשיש, למצבו הבריאותי ולתחומי העניין שלו.

- **3- סיוע** - פעילות סטודנטיאלית למען הקשישים באה לידי ביטוי בסיוע מעשי וסיעודי. כל סטודנט שמעוניין להעניק סיוע עובר הכשרה פסיכו-סוציאלית על אופי העבודה עם קשישים ולעיתים גם הכשרה מקצועית. במהלך ההכשרה מוסברות זכויות הקשיש ומוענק לסטודנט ידע שמאפשר לו לספק את הסיוע הנרחב ביותר. בנוסף, סוג אחר של סיוע כולל אספקת ארוחות מוכנות, סיוע באספקת ציוד ותמיכה פרטנית או בקבוצות.

יתרונות של העזרה של הצעירים לקשישים :

- יתרונות העזרה של הצעירים לקשישים הם מרקמים וחברתיים. לקשישים מועילה העזרה מבחינה פיזית, רגשית ורוחנית. השותפות והשינויים האישיים של צעירים בילודים תורמים לחשיבות ולרגישות הדורות השונים ומשפרים את איכות החיים של קשישים. כמו כן, יתרון נוסף הוא שהצעירים רואים תועלת מוחלטת מהעזרה לקשישים דרך השגת הידע והניסיון שמרחיבים את תובנתם ומביאים להם הבנה מתוך העשייה המעשית. בנוסף לכך הצעירים מרוויחים סיפוק אדיר והם יכולים להירשם למלגות כדי לקבל סיוע בהוצאות הלימודים. זה עוזר להם מבחינה רגשית, הם מרגישים שמועילים יותר לחברה ומבחינה כספית, הקלות בשכר הלימוד הכבד.

יעילות החונכות לאוכלוסייה המבוגרת :

- החונכות לאוכלוסייה המבוגרת התבררה כיועצת יעילה ומועילה ביותר לשני הצדדים- הצעירים המתנדבים והקשישים בבתי אבות. זהו אמצעי יעיל להשפיע על איכות החיים של הקשישים תוך שימוש בפוטנציאל הרגשות, הידע והמיומנויות של הצעירים. בעזרת המעורבות הקשובה של הצעירים, הקשישים מרגישים מתוך הבנה והיטב שהם עדיין מלמדים ושיש להם הרבה לתת לחברה. השפעת החונכות נמשכת מעבר לקשישים עצמם ומשפיעה חיובית גם על הצעירים, המחזקת את תחושת השייכות לקהילה ומשפרת את יכולתם הפיזית, הרוחנית והחברתית.