

אוניברסיטת תל אביב  
בית ספר לעבודת סוציאלית ע"ש בוב שאפל

**"סבים שכולים":**

**משמעויות והשלכות של אובדן נכד**

**עבודת גמר מוסמך בהנחיית ד"ר דן שרון**

**מוגש על ידי: גליה שגב רוזנברג**

**ת.ז. 9-5734619-0**

**אוקטובר 2007**

## **תוכן עניינים**

	<b>תקציר</b>
1	<b>מבוא</b>
2	<b>פרק ראשון: סבאות</b>
5	<b>פרק שני: אובדן ושכול</b>
6	מחקר השכול והגישות התיאורטיות. המודל הדו מסלולי של אבל
7	זקנה אובדן ושכול
11	<b>פרק שלישי: סבים שכולים</b>
11	אובדן נכד – קסם ההיווצרות אל מול גודל האובדן
13	תחושת אחריות כלפי ילדיהם – תחושת "ראש השבט"
15	"אובדן כפול" – אובדן נכד ואובדן הבן/ת כדמות תומכת
16	השפעת האובדן על מצבם הפיזי, פסיכולוגיה חברתי
17	מקורות הכוח להתמודדות
20	<b>פרק רביעי: מדיניות וחקיקה בעניין סבים/תות שכולים</b>
21	<b>פרק חמישי: קבוצת תמיכה לסבים שכולים</b>
26	<b>סיכום</b>
27	<b>נספחים</b>
31	<b>רשימת מקורות</b>

## תקציר

העבודה עוסקת בסבים אשר נכדם נהרג באופן פתאומי – בצבא, באירוע טרור או בתאונת דרכים. הקשר המיוחד הנרקם בין סבים לנכדים ומשמעויותיו באים לידי ביטוי גם בעוצמת האובדן אותו חשים הסבים. מסיבות הקשורות לגילם ותפקידם ומסיבות הקשורות לתפיסות חברתיות נדחק אבלם וכאבם למקום בלתי נראה בתודעה המשפחתית והחברתית. הגיל המבוגר, הופך את המפגש עם אובדן כה קשה למפרק עדין ושברירי ועלול לדרדר את מצבם של הסבים באופן בלתי הפיך. עבודה זו מבקשת לשפוך אור על קבוצה מיוחדת זו, להעלותה למודעות הציבורית ולהציע שתאפשר להם הזכות להשתתף בקבוצת תמיכה שתסייע להם להתמודד עם אובדנם הקשה. המונח סבים מתייחס לסבים וסבתות כאחד.

*צבאקה זו נכתבה*

*לצבאקה של אימי – הני עב*

*ולזכרו של בן אחי – סמ"ר נארוק עב ז"ל*

## מבוא

החברה הישראלית, למודת הכאב והשכול השכילה בשנים האחרונות להרחיב את ראיית המעגל המשפחתי הנפגע מהשכול, להכיר בכאבם של האחים השכולים ולהתייחס אליהם כמעגל משפחתי ראשון (במקרים מסוימים מוכרות אף בנות זוג של חללים על אף שלא היה קשר רשמי של נישואין). לאור התייחסות נכונה זו, אני מבקשת להציג גם את הסבים השכולים כחלק מהמעגל הראשון במשפחה ולאפשר ליווי ותמיכה בכאבם. אין בכוונת עבודה זו להמליץ על מתן סיוע כלכלי נרחב כמו זה הניתן להורים השכולים, לאלמנות וליתומים, אלא סיוע נפשי – פרטני או קבוצתי – שהינו חובתה הבסיסית של חברתנו לקבוצה זו.

הפרק הראשון עוסק בייחודה של מערכת היחסים בין סבא לנכד ומשמעותה לסבים. הפרק השני יציג סקירה של אובדן ושכול בכלל ואובדן ושכול על השלכותיו בגיל המבוגר בפרט. בפרק זה תוצג סקירה ספרותית על משמעויות האובדן בגיל המבוגר לצד תיאוריות המדברות על כוחות וצמיחה בגיל זה. הפרק השלישי דן בסוגיית ה"סבים השכולים", והוא נסמך על הראיונות שנערכו עם סבים שכולים, והוא כולל ניתוח של נרטיבים העולים מתוך ראיונות עומק עם סבים אלו. מהחומר התיאורטי בשילוב ראיונות העומק ניתן להעלות חמשה מאפיינים המשותפים ומיוחדים לסבאות ולאובדן הנכד, מהם ניתן ללמוד על עוצמת השבר ועל הצורך בהכרה וטיפול בו. הפרק הרביעי מבקש להבליט את היעדר התייחסות המחוקק בארץ לסוגיה. הפרק האחרון מבקש להציע המלצת טיפול אפשרית, באמצעות קבוצת תמיכה כאופציה למתן עזרה לסבים השכולים.

בשל מגבלות העבודה ובשל היוליותו ומורכבותו של הנושא, חשוב לי לציין כי כל תת-פרק המוצג בעבודה ניתן היה להרחיבה לעבודה העומדת בפני עצמה. כולי תקווה שעבודה זו תעורר עניין להמשך למידה, בדיקה וחקר נושא זה.

ואסיים בנימה אישית: צירוף מקרים אכזר, הפגיש בקיץ 2006 בין חיי האישיים (הפכתי בת לסבתא שכולה), התמחותי המקצועית (עובדת סוציאלית בתחום האוכלוסייה המבוגרת) ותחום לימודי המסטר שלי (הנחיית קבוצות). שילוב זה הביא אותי להבנה שקיימת במחוזותינו קבוצה לא מבוטלת של אנשים שכולים שכאבם אינו נראה ואינו נשמע. קבוצה שקופה מבחינת הממסד הפוליטי והחברה האזרחית. בשל עובדה זו, גמלה בי ההחלטה לעסוק בנושא זה שמטרתו העיקרית להאיר בזרקור על הסבים השכולים, על כאבם ועל הצורך העצום במתן מענה ולו חלקי לכאבם.

מודה לכל האנשים הנפלאים שנתנו לב ויד וסייעו לי בכתיבת עבודה זו.

## פרק ראשון: סבאות

"כמו פיצוי סמלי לגירוש מגן העדן" (ורד, 1997).

על אף התיאור שובה הלב, לאורך עשורים רבים הוקדשה תשומת לב מעטה בלבד בספרות המקצועית למקומם ולתפקידם החשוב של הסבים במשפחה הרב דורית. הסבים לא נתפסו כחלק אינטגרלי של המשפחה, כשם שהולדת נכד לא נתפס כפרק משמעותי בחיי האדם המבוגר (פינדלר, 2004). כך לדוגמא, ורד (1997) כותבת כי רק מי שחווה סבאות יודע ומבין את מהות החוויה. לדבריה "לא ניתן להסביר את ההרגשה כמו שלא ניתן להסביר איך מרגישים כששוחים. אפשר להכיר את התנועות שעושים על החול, אבל רק במים אתה מקבל את ההרגשה שהשחייה מספקת".

בבואנו לדון במערכת היחסים סב-נכד ובעיסוק הספרותי מחקרי, חשוב לזכור כי בתהליך המודרניזציה בעולם המערבי התחולל שינוי במשפחה וחל מעבר מתפקידים חברתיים ליחסים חברתיים כמאפיינים עיקריים של המשפחה. שינוי זה בא לידי ביטוי בשני מישורים עיקריים: האחד, שינוי דמוגרפי, כאשר מחד חלה עלייה מואצת בתוחלת החיים (כיום ניתן למצוא משפחות בנות ארבעה וחמישה דורות) ומאידך ירידה משמעותית בפריון ובילודה. השני, התפתחותן של דפוסי וטיפוסי משפחות נוספות, השונות מהמשפחה הקלאסית – משפחות גרושות, חד הוריות, חד מיניות וכד' (לבנשטיין, 2003).

במקביל לשינויים הדמוגרפיים והמבניים במשפחה החל מסתמן רק לאחרונה שינוי גם בהתייחסות לתפקידי הסבים. ניתן לזהות מגמה הולכת ומתפתחת של הכרה בחשיבותם של קשרים רב דוריים במשפחה. מחקר שנתון על ידי Korenhaber (1997) עסק בבדיקת ההשפעות של בני דורות שונים במשפחה האחד על משנהו במשפחה רב דורית, ומצא שהקשר סב-נכד ממוקם שני בדרוג לאחר קשר הורה-ילד. לבנשטיין (2003) מתארת את הסבאות בהקשר ליחסיים דוריים, כאחד האירועים המשמעותיים בחיי המשפחה המשפיע על מערך היחסים הבין דוריים. לדבריה, קשרים בין דוריים בין חברי המשפחה משמעותיים יותר בחברה המודרנית, שבה חלה עלייה בתוחלת החיים, ועל כן הם יכולים לחלוק חוויות משותפות בין דורות. גם Carter & McGoldrick (2005), מדברות על מעגל חייו של האדם, תוך התייחסות למשפחה הגרעינית והמשפחה הרב-דורית, כקשורות במארג יחסים דינאמי המשפיע ומושפע ממכלול החברים בו.

ברם, תפקיד הסבאות עדיין לא הוגדר במלואו ועדיין לא עוצב לו סטאטוס חברתי מובהק וברור (פינדלר, 2004).

מתוך ההכרה בתפקידם המתבסס והמשמעותי של הסבים במעגל החיים המשפחתי, חשוב להבין את סגנונות הסבאות השונים ואת משמעויותיהם. ניתן למצוא מגוון רחב של סגנונות סבאות - מהסב המטפח על כיסא הנדנדה ועד לסב רודן ועריץ (Erlanger, 1997). Neugarten & Weinstein (1964) ערכו מחקר בו נבחנה תפיסתם של סבים וסבתות את תפקידם המשפחתי בחברה האמריקאית. המחקר התבסס על דיווחים אישיים. החוקרות מתארות חמישה סגנונות של סבאות:

- **סבאות פורמאליות (Formal):** הסבים מתעניינים בנכדים ומפנקים אותם, אולם נשמרת חלוקה ברורה בין תפקידי ההורים ותפקידי הסבים. הסבים נמנעים מלתת עצות בענייני חינוך, משמעת וגידול הנכדים.
- **סבאות הנאתיות (Fun seeker):** מתאפיינת בהתייחסות לנכדים כאל שותפים למשחק וכיף, מנוטרלת מהתנהגות סמכותית. דפוס הקשר הינו של הנאה וסיפוק הדדיים.
- **סבאות כתחליף להורים (Surrogate):** בהיעדר הורים או כאשר הללו עובדים שעות רבות, משמשים הסבים (בד"כ סבתות) כמגדלים ומחנכים לילדים. לעיתים אף מטפלים גם במשק הבית.
- **סבאות כמאגר החוכמה המשפחתית (The reservoir of family wisdom):** סבים בעלי אופי סמכותי במשפחה, אליהם פונים להתייעצות וסיוע בקבלת החלטות חשובות.
- **סבאות מרוחקת (The distant figure):** מאופיינת במפגשים לא סדירים וקשר רופף. הסבים השומרים מרחק מהנכדים ומגלים קירבה לעיתים רחוקות בלבד. מורכבותו של תפקיד הסבאות מחייב אותנו לבחון את מרב ההיבטים המשפיעים ומעצבים את משמעותו. משמעות הסבאות נחקרה באופן מקיף על ידי קיווניק (Kivnick, 1982), המציגה חמישה מדדים להבנת משמעות התפקיד עבור הסבים:
- **מרכזיות התפקיד (Role centrality):** מידת המרכזיות שתופס תפקיד הסבאות במרחב חייהם של הסבים והסבתות.
- **הערכה למבוגר (Valued eldership):** הסבא, הסבתא או שניהם גם יחד זוכים להערכת הנכדים על הידע והניסיון שרכשו לאורך השנים.

- **המשכיות חיי המשפחה** (Immortality through clan): הקשר הרב דורי מאפשר את קיומה של תחושת המשכיות המועברת מדור לדור.
  - **מעורבות בהיסטוריה ובעבר של המשפחה** (Reinvolvement with personal past): מאפשרת חידוש קשר עם ההיסטוריה האישית והחייאה מחדש של חוויות שנחו בעבר.
  - **פינוק הנכדים** (Indulgence): הסבאות מאפשרת הענקת חום ורכות לנכדים.
- Neugarten & Weinstein (1964) מרחיבות וטוענות שהסבאות מאפשרות לסבים לחיות מחדש את החוויה של גידול ילדים צעירים, היא יכולה להיות סוג של תיקון. הסבים חווים סיפוק או תחושה של אכזבה. קשר סב-נכד מאפשר הנאה מקשר מיוחד שאינו מושפע מהתחייבויות, קונפליקטים ואחריות שיש בקשר הורה-ילד. ערך מוסף הינו שכאשר ילדיהם הופכים להיות הורים זו הזדמנות להתקרבות מחודשת בקשר הורה-ילד ולתיקון פצעי עבר ביחסים המשותפים. אלדוס ורוברטסון (Robertson, 1995; Aldous) 1995 מתוך לבנשטיין (2003) מצאו כי לתפיסת דור הביניים את תפקיד הסבאות, נודעת חשיבות רבה כמשפיעה על הקשר סב-נכד.
- מחקרים מראים כי לגיל ומין (גינדר), השפעה רבה על משמעות תפקיד הסבאות. אייל (1997), טוענת שלעיתים מגיעה הסבאות בזמן מתאים מבחינת שעונו הפנימי של האדם, אולם לעיתים הוא מקדים (Age condensed family) או מאחר (Age gapped family). לדבריה בגילאי 50-70, הסבאות הינה בזמן פנימי מתאים. בן ארי (בן ארי, 1985. מתוך לבנשטיין 2003), מצאה במחקרה כי לגילאי הנכדים כמו גם לגילאי הסבים נודעת משמעות בקשר סב-נכד. לדבריה אצל סבים צעירים, יש מעורבות רבה יותר בחיי הנכדים, סיפוק צרכים חומריים ויכולת רבה יותר להנאה מפעילות משותפת. לעומת הגיל המבוגר וגם המבוגר מאוד בו נמצאה לעיתים אף עלייה בחשיבות ובמשמעות הקשר, בעיקר בשל אופיו הסמלי ולעיתים אף בשל קיומו בלבד.
- בבואנו לסקור את תפקיד ומשמעות הסבאות עבור הסבים עלינו לזכור גם את המאפיינים הייחודיים לאוכלוסיה היהודית בישראל: עדתיות, דתיות, וניצולי השואה. קופר – הולנדר (1993) מצאה במחקרה כי סבים ניצולי שואה מיחסים משמעות גבוהה יותר לסבאות מסבים שאינם ניצולי שואה. עבור ניצולי השואה מהווה הסבאות מקור לרווחה פסיכולוגית, הנכדים הינם ההוכחה של הניצולים להמשכיות הדורות ולניצחונם על הצורך הנאצי.

## פרק שני: אובדן ושכול

תגובת אבל על אבדן אדם קרוב היא אוניברסאלית ונורמאלית. מותו של אדם קרוב משמעותי, מערער את המבנה התוך אישי והמבנה החברתי הבין אישי של אלה שהיו שותפים לחייו של הנפטר. הצורך להשתקם, להסתגל למציאות החדשה ללא הנפטר ולחפש איזון חדש בטווח הקרוב והרחוק הם הצרכים החשובים ביותר של האבל (מלקינסון, ויצטום 2003). חוויית האובדן של אדם קרוב ואהוב מבני המשפחה נחשבת כקשה ביותר. אנשים מגיבים בצורות שונות המושפעות ממגוון פרמטרים: מידת הקרבה, טיב הקשר, השלב בחיים, סוג האישיות, התרבות ועוד. יחד עם זאת, ניתן לאפיין קבוצה של תגובות רגשיות, בין אישיות, סומאטיות וקוגניטיביות, המאפיין את התגובה לאובדן (רובין, 1993). במקביל להבנה הראשונית של פטירת אדם קרוב, ניתן להבחין בהתפתחות רגשות של דיכאון, כעס, חרדה, אין אונים ואשמה. ביברינג (1953) (מתוך רובין, 1993), ציין שהצירוף של חולשת האדם מול הגורל ושל הניתוק הסופי מהקרוב לו, פוגע בו זמנית בשני עמודי התווך של משאלת האדם: להיות עם קרוביו ולהיות בעל כוח ויכולת להשפיע על סביבתו. עוצמת השבר הגלום באובדן מובילה את הפרט למשבר נפשי. שיגרת החיים נקטעת, ההומיאוסטזיס הסומאטי נפגם ומופיעות בעיות בשינה, הפרעות באכילה וקשים בריכוז ובחשיבה פשוטה כמורכבת.

ברמה של קשרים בין אישיים צפויה פגיעה מאחר וקשרים בין אישיים יכולים במצב זה להיראות חסרי משמעות עבור השכול, אשר מתבונן כעת בעולם מנקודת מבט של חוסר ערך רב לחיים ללא האהוב המת (רובין, 1993; מלקינסון & ויצטום 2003). בהיות האדם יצור מסתגל, ניתן לצפות שעם הזמן ובעזרת תנאים מתאימים (מערכת תמיכה הולמת), תתמתן ותתאזן עוצמת הסימפטומים אצל האבלים ויחול שיפור בתפקוד. האבלים יחזרו לשיווי משקל רגשי, קוגניטיבי, פיזיולוגי ובין אישי. אין בכך משום "התגברות על הכאב"; הכאב ישוב ויופיע בכל היזכרות או מגע עם האובדן, אלא שהשכול יגיע לנקודה בה יהיה מסוגל לקבל את הכאב הכרוך באובדנו ויוכל לחיות איתו. ניתן למצוא קשת רחבה של מצבי הסתגלות הנעים על רצף שבין הסתגלות ותפקוד ללא סימפטומים לבין ירידה בתפקוד עם סימפטומים כרוניים (אבל מורכב). המצבים השכיחים ממוקמים בתוך רצף זה (רובין, 1993; מלקינסון & ויצטום 2003 - Pine; 1986).

ניתן לראות את השינויים בחיי השכול כמתרחשים בשני מסלולים עיקריים: האחד הוא התנהגותי ורגשי, והשני קשור לדמותו המופנמת (הייצוג המנטאלי) של הנפטר ולהשתמרות הקשר עם דמות זו בעולמו הנפשי הפנימי.



### מחקר השכול והגישות התיאורטיות

בספרות הקלינית ניתן למצוא התייחסות לנושא האובדן והשכול כבר מראשית הפסיכולוגיה המודרנית. המחקר התפתח בכיוונים שונים – האובדן תואר כשלבים, כמטלות, כפאזות או כתגובה הכוללת מפרט של סימפטומים. התקדמות המחקר הביאה להבנה שטוח בדיקת התגובות לא הוגבל עוד לשנה/שנתיים בלבד, והחלו להיבדק מגוון משתני רקע היכולים להשפיע על התמודדות עם השכול, בניהם: תמיכה חברתית, אירועי עבר והווה (דוגמת אובדנים נוספים), נסיבות המוות, צורת המוות, קירבה למת, משתנים אישיותיים, גיל, מין, השכלה, מעמד סוציו-אקונומי ואחרים (רובין, 1993).

כיום, לאחר שהצטברו מחקרים ומאמרים רבים בתחום ניתן לחלק, בצורה גסה את הגישות המחקריות של התגובות לשכול לשתי גישות עיקריות: הגישה הראשונה התפתחה מהתיאוריות הפסיכו-דינאמיות. גישה זו מתייחסת לפרידה מהנפטר כאל מהות האירוע של התגובה לאובדן. על פי התיאוריות הפסיכו-דינאמיות תהליך האבל מלווה בעיסוק אינטנסיבי באובדן, מלווה ברגשות עזים ותהליכים פנימיים שאינם גלויים לעין ומבוססים על הקשר עם הנפטר. בגישה זו מושם דגש על התהליכים הנפשיים שעובר השכול בעקבות האובדן תוך התייחסות להקשרים מוקדמים של השכול, השפעתם על דפוסי ההיקשרות שלו כבוגר, תגובותיו לפרידה ולאובדן. גישה זו מתמקדת בהישמרות הקשר עם הנפטר (רובין 1993; קלאס וסילברמן 1996). הגישה השנייה ניזונה מהתיאוריות של לחץ וטראומה. היא מתייחסת לאובדן כאל משבר חיים, טראומה ולחץ, ואל תוצאותיו כאל תהליך. מחקרים על פי גישה זו בדקו הסתגלות לאובדן לאורך זמן ובדקו את הקשר בין האובדן לשינויים מתמשכים. המחקרים התייחסו לפרמטרים שונים כגון: השפעת האובדן על הופעת מחלות פיזיות, נפשיות ותמותה, באילו נסיבות תתפתחנה תגובות קיצוניות של שכולים לאובדנם וכן נבדקו גישות שונות להתערבות קלינית בעקבות האובדן. גישה מחקרית זו מתמקדת בסימפטומים, בתפקוד ובהשלכות התפקודיות של האובדן על השכול (רובין, 1981; 1983).

**המודל הדו-מסלולי של האבל** – רובין (1981; 1983; 1999) הציע מודל רחב ומאוזן יותר שיסייע בהבנת תגובות האובדן (המחקר עסק בהתמודדותם של הורים שכולים). לדבריו השכול מתפקד בשני מסלולים מקבילים ונפרדים: המסלול התפקודי: בריאות, עבודה, עולם חברתי, מתייחס לשינויים המשמעותיים בהתנהגות השכול, בתפקודו ובאישיותו; מסלול מערכות הקשרים עם המת: מתייחס לתהליך הליבידיאני של הפרידה מהאובייקט – עולם פנימי, רגשי וקוגניטיבי, שיש לו קצב אחר אשר בתוכו חי ומתקיים הייצוג של המת. שני המסלולים משיקים

ונפגשים האחד עם השני, אך הם נפרדים. המסלול התפקודי הינו מסלול המצריך שינויים בעוד המסלול השני (הארוך מבין השניים), הינו מסלול ההיפרדות מהמת וארגון מחודש של הקשר עימו. על פי המודל הדו-מסלולי, סיום או התרת האבל, בא לידי ביטוי בתפקוד מאוזן בכל התחומים, תוך תחושה נוחה וזורמת של השכול בה הוא יכול להתקשר לייצוגים של המת, ולעשות אינטגרציה של המת בהמשך חייו. הקשר לנפטר ולייצוגיו ממשיך כמוקד מוגדר לאורך החיים ומאופיין בזיכרונות, תמונות, רגשות ואסוציאציות לייצוגים ברמות מודעות ולא מודעות. הקשר המתמשך למת דומה מאוד לקשר לייצוגים של אנשים חיים כפי שהם נחווים במציאות הנפשית. ככל שהרגיעה והפתיחות מאפיינות את הגישה לייצוגי הנפטר, כך המושג "התרת האבל" מתאים יותר למצב. ההסתגלות לאובדן אינה משיבה את השכול בהכרח לאותה רמת תפקוד שהכיר לפני האובדן (רובין 1981; 1983; 1999; בר טור ומלקינסון 2000; מלקינסון וויצטום 2003).

### זקנה, אובדן ושכול

תהליכי ההזדקנות מביאים לשינויים ניכרים בכל מערכות הגוף והנפש של האדם. גיל הזקנה מאופיין בשינויים ובאובדנים מצטברים: שינויים במצב ביולוגי, פיזי, בריאותי, קו-מורבידיות (מספר מחלות המתקיימות בו זמנית), שינויים בתפקידים חברתיים ותעסוקתיים, שינויים במצב הכלכלי, במצב המשפחתי (כגון אובדן בני זוג), שינויים במישור הפסיכולוגי הקוגניטיבי והתפקודי (לומרנץ, 2003; מלקינסון וויצטום, 2003).

בהקשר זה יש לציין כי קיים קשר חזק בין לחץ לזקנה. בירן וורנר ( Birren & Renner, 1987, מתוך זילברשטיין נצר, 1994) טוענים כי חוסר יכולת להתמודד עם לחץ הינו קטליזאטור למחלות ומאיץ את תהליך ההזדקנות. על פי לומרנץ (2003), תהליכים אלו ולא הגיל בפני עצמו, מהווים מקורות לחץ בזקנה ויכולים לגרום בעקבותיהם דחק, מצוקה ובמקרים קיצוניים אף פסיכופתולוגיה. מצבים אלו עלולים להוביל את הפרט לצמצום מעגליו החברתיים, לפגיעה בביטחונו העצמי, להסתגרות, לבדידות, לאיבוד החיוניות, לחוסר שליטה, לחוסר אונים ואף להשפלה ובושה.

לעניות דעתי, לא ניתן להציג מודל אחיד להתמודדות עם אובדנים ושכול בזקנה, שכן נמצא שהשוונות בגיל המבוגר הינה דרמטית וניתן לראות אותה בכל מימדי חייו של הזקן – המימד הבין קבוצתי, התוך קבוצתי והתוך אישי (לומרנץ 2003).

מספר תיאוריות הנוגעות בתקופת הזקנה מסייעות להבנת התמודדותם של קשישים עם מצבי משבר ולחץ, באמצעותן אנסה לשפוך אור על פגיעותם מחד וחוסנם מאידך של הקשישים בהתמודדות עם אובדן ושכול בזקנה.

התיאורטיקן הראשון שיצר תפנית משמעותית בהתייחסות לבגרות וזקנה היה אריק אריקסון – פסיכואנליטיקאי שיצר את תיאורית "מעגל החיים". הזקנה, לדידו, הינה השלב השמיני במעגל חייו של האדם בה הוא סוגר מעגל ועורך חשבון נפש של האירועים המשמעותיים והכישלונות בחייו (Erikson, 1963, 1994). נויגרטן (Neugarten, 1968,1979) (הזרם הגרונטולוגיה החברתית) זיהתה שונות בסגנונות הזדקנות והניחה כי סגנונות ההזדקנות השונים ממשיכים במידה רבה את דפוסי ההתמודדות ורמות הפעילות שאפיינו את האישיות בתקופה שלפני הזקנה וטבעה את המונח "לוח זמנים חברתי" המכתיב את המותאמות החברתית שלהם והיכולת לנבא את מהלך החיים ולהיערך אליו. המותאמות החברתית והשפעותיה באות לידי ביטוי במידה רבה גם בהתמודדות עם אובדן ושכול ובאופן שבו אנשים מתמודדים עימם. לדבריה של נויגרטן, בגיל המבוגר מתפתחת נטייה הולכת וגוברת למופנמות ולהתבוננות פנימית (בדומה לתיאורית השלבים של אריקסון), נערך חשבון נפש של מאזן המטרות וההישגים, משתנה הפרספקטיבה לחיים.

ואילנט (Vaillant, 1977,1993), ממשיכי דרכו של אריקסון, טען כי ככל שאנשים מתקדמים בהצלחה בשלבי החיים, הם נוטים לאמץ מנגנוני הגנה בוגרים יותר כגון: אלטרואיזם, סובלימציה, הומור, הדחקה, יכולת לדחות סיפוקים וחשיבה לעתיד. מנגנונים אלו מסייעים להם להתמודד בצורה יעילה וריאליסטית יותר במצבי לחץ ומשבר. גוטמן (Gutmann, 1987) טוען כי מאפייני ההתמודדות עם מצבי לחץ בזקנה הינם סגנונות שליטה המופעלים על ידי הקשיש. לדבריו, עם העלייה בגיל ניתן להבחין בשינויים בסגנון האגו המתמודד מסגנון של שליטה אקטיבית לסגנון פאסיבי יותר. אטשלי (Atchley,1989), שגיבש את תיאורית המשכיות ומקריי וקוסטה (McCrae & Costa 1994) טוענים כי לאורך החיים קיימת יציבות והמשכיות של האישיות ושל דפוסי התמודדות והסתגלות. שימוש באסטרטגיות ותיקות ומוכרות מאפשר בנייה של תחושת קביעות, יכולת לצפות מראש בעתיד לבוא ובכך מאפשר תחושה של שליטה במצב. באלטס ועמיתיו (Baltes, Reese & Lipsitt 1980), נימנים עם הזרם של "הפסיכולוגיה ההתפתחותית של טווח החיים". ומציגים מסגרת של עקרונות המצביעה על המשכיות תהליכים התפתחותיים לאורך טווח החיים. לדבריהם, יש לתת את הדעת על הקשר שבין תהליכים אלו

לבין התהליכים הביולוגיים, הפסיכולוגיים והחברתיים שעובר האדם המבוגר. יתרה מזו, הם מדגישים את הצורך בבחינת תהליכי ההתפתחות בתוך הקונטקסט בהם הם מתהווים. ככול שעולה גילו של הפרט כך הוא צובר יותר התנסויות כלליות ואישיות אשר עומדות בפני עצמן ולעיתים מצטלבות האחת בשנייה.

ראיית ייחודיותו של האדם הבוגר בתוך מכלול גורמים משפיעים ותפיסת הגיל הבוגר כחלק המשכי של מעגל החיים אפשרה יצירת מודל מאוזן המתייחס לזקנה כתקופת חיים בה תיתכן פתולוגיה, נורמאליות וצמיחה. באלטס (Baltes, 1991), ניסח רשימת עקרונות המשקפים מעבר ואיזון המשאבים הדינאמי שבין האובדנים שחוה הפרט בגיל המבוגר לבין המשך תהליך של גדילה. להלן שבעת העקרונות:

(1) הטרוגניות בין אישית רבה יותר ככל שעולה הגיל; (2) קיימת הבחנה בין הזדקנות פאתולוגית (בד"כ עקב מחלה פיזית/מנטאלית), הזדקנות נורמאלית (שמירה על תפקוד עצמאי ויעיל) והזדקנות מוצלחת (שמירה על בריאות ורווחה נפשית תוך ניצול יעיל של מכלול המשאבים העומדים לרשות הפרט). עקרון זה מניח שהזדקנות נורמאלית ומוצלחת מרחיקות מצבי חולי ודחק; (3) מידה רבה של יכולת התפתחותית רזרבית המסייעת בשמירה ואפילו שיפור של תפקודים שונים (ע"י אימון); (4) עם הגיל יש ירידה ביכולת הקוגניטיבית של המח; (5) ידע זמין ושימושי המבוסס היטב משנים קודמות יכול להוות פיצוי על הירידה ביכולת הקוגניטיבית; (6) המאזן בין הישגים לאובדנים משתנה והופך פחות חיובי ויותר שלילי עם העלייה בגיל; (7) העצמי בגיל הזקנה ממשיך להיות מערכת חזקה של התמודדות ושמירה על שלמות האישיות, הבא לשמור על רמה גבוהה של הערכה עצמית למרות האבדנים והשינויים לרעה במאזן ההישגים.

בהתייחס לעקרונות אלו הציעה באלטס (Baltes, 1991), את אסטרטגית "אופטימיזציה

סלקטיבית עם פיצוי", המתייחסת לשלושה מנגנונים מרכזיים המעצבים התפתחות:

1. **עקרון הברירה** – על הפרט לערוך סלקציה של תחומי תפקוד מועדפים ולבחור תחומי עניין ותפקידים מתוך היררכיה של העדפות או מגבלות ועל אחרים יצטרך לוותר. בצורה זו יחסוך הוצאת אנרגיות מיותרות וישמר את תחושת השליטה בחייו.

2. **עקרון המירוב** – הפרט עושה אופטימיזציה של שימוש במשאבים זמינים. קיימת נטייה בסיסית לשיפור השגת המטרות על ידי שימוש יעיל באמצעים הנתונים.

### 3. עקרון הפיצוי – הפרט מפצה על כישורים ויכולות שרמת תפקודם נפגע על ידי

שימוש בטכנולוגיות חכמות, סביבה תומכת או בכל שיטה או עזרים חלופיים.

אפשרויות המפגש בין שבעת העקרונות ושלושת המנגנונים רבות ומגוונות. קל וחומר כאשר הפרט עומד בפני הצורך להתמודד עם אובדנים המאיימים לערער את האיזון והיציבות התפקודית. למשל העדר פעולת פיצוי מתאימה, עלול לגרום תהליך שנקרא על ידי הובפול (Hobfoll, 1989) "ספיראלה של אובדנים". כלומר, מצב בו פגיעה באחד התפקודים משבש את המפגשים עם תפקודים אחרים ונוצרת תגובת שרשרת של פגיעה בתפקודים שהיו שמורים עד כה. לדברי הובפול, היווצרותה או אי היווצרותה של ספיראלה זו תלויה במשאביו (resources) ובעמידותו (resilience) של הפרט. זאת בדומה לבאלטס שטוען כי שלושת המנגנונים שצוינו להלן, מייצגים ארגון מחודש של צורות הסתגלות הנעזרות בניצול רזרבות האנרגיה וניצול משאביו של הפרט הבוגר. שימוש מאוזן במנגנונים אלו מסייע לפרט לשמור על תחושה ההמשכיות, על שמירת ערך זהותם האישית ומכאן גם על שלמות נפשית (Baltes, 1991).

רייף וסינגר (Ryff & Singer, 1989) טוענים לקשר ישיר בין האופן שבו הפרט מתמודד עם שינויים ואובדנים המחייבים הסתגלות לבין בריאותו הנפשית. הם הציעו שישה קריטריונים אשר לדעתם יכולים להשפיע על התמודדותו של הפרט עם מצבי לחץ ומשבר:

1. קבלה עצמית וקבלת העבר של עצמי;
2. קשר חיובי משמעותי עם אדם אחד לפחות;
3. תחושת אוטונומיה בקבלת החלטות וניהול חיי;
4. שליטה אופטימאלית בחיי לשם מימוש רצונותי ותוכניותי;
5. הצבת מטרות ברורות בחיים;
6. תחושה מתמדת של התפתחות;

מודל זה מראה את האינטראקציה שבין מרכיבי פגיעות ומרכיבי כוח באופן כזה שבתנאים מסוימים יכולה להתקיים התגברות ואף התפתחות חיובית בהתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, כולל אובדן נכד – נושא הפרק הבא.

## פרק שלישי: סבים שכולים

עד כה הוצגה סקירה תיאורטית של נושא אובדן ושכול באופן כללי ומשמעותו בזקנה. פרק זה מבקש להציג מספר נקודות מפגש בין הסבאות, שעל פי רוב נתפסת כחוויה עוצמתית, מיוחדת ובעלת ערך ומשמעות רבים לפרט, לבין החוויה הקשה כל כך של אובדן נכד/ה. נקודות מפגש אלו נגזרו מראיונות שנערכו עם סבים שכולים (ויוצגו כלשונם) תוך שילוב עם החומר התיאורטי הרלוונטי שהוצג עד כה. בנקודה זו ראוי לציין כי בחירת הסבים לא לקחה בחשבון פרמטרים סקטוריאליים שונים והיא הייתה שרירותית לחלוטין ואינה מהווה מדגם מייצג של אוכלוסיית הסבים השכולים. מדובר בנושא רחב ומורכב, התלוי בפרמטרים רבים ומגוונים ולא ניתן יהיה לגעת בכלם בעבודה זו. בכדי להימנע מ"תפסת מרובה לא תפסת" יוצגו חמישה מאפיינים משותפים וייחודיים לאובדן והשכול בקבוצה מיוחדת זו של הסבים.

### 1. אובדן נכד: קסם ההיווצרות אל מול גודל האובדן

סבאות, כפי שהוזכר בפרק הראשון, הינו תפקיד אליו נכנס אדם שלא על פי בחירתו ומקפל בתוכו עוצמות רגשיות ומשמעויות רבות לפרט ולמשפחה במעגל חייהם. כל אחד מסגנונות הסבאות שתוארו על ידי נויגרטרן ווינשטיין (Neugarten & Weinstein, 1964), כולל הסבאות המרוחקת טעונים מטען רגשי רב. הסבים הינם חלק משרשרת הדורות המשפחתית ומכאן שבנקודות החיבור שבין חוליות השרשרת, ניתן לראותם למעשה כחלק מהמעגל הראשון של המשפחה. הבנת מיקומו של הסב במרחב המשפחתי והבנת משמעויות התפקיד כפי שהוצעו על ידי קיווניק (Kivnick, 1982) יכולות להסביר את גודלו ועוצמתו של אובדן נכד עבור סב. בר-טור ומלקינסון (2005) סוקרות משמעות אבל של הורה על ילד ומציינות כי הוא נחשב כאבל טראומטי שהשפעתו ארוכת טווח. הוא מאופיין בכך שמלבד היותו פתאומי ולא צפוי, יש בו אלמנט של הלם ואימה, הוא מתרחש בניגוד למהלך חיים צפוי וטבעי.

שלוש מתוך ארבעת הסבים איתם שוחחתי דיווחו כי היו מעורבים מאוד בחייו של הנכד ברמה יומיומית כמסייעות לילדיהן. כולם התייחסו לשונויות בין סגנונות הסבים השונים: סבתא א' (85), איבדה את נכדה לפני כשנתיים וחצי. הנכד נפטר לאחר שנפצע אנושות בפיגוע ירי בהיותו חייל. היא סיפרה שהיה קשר מאוד הדוק בינה לבין הנכדים, גרה מאוד קרוב אליהם. לדבריה תחושת האובדן כתחושת הקשר – "הרגישה כאילו איבדה בן".

סבתא ל' (79), איבדה את נכדה היחיד במלחמת לבנון השנייה. לדבריה "להיות סבתא זה גם אופי וגם היסטוריה. סבאות הוא ערך מוסף". היא סיפרה שכאשר הנכד הגיע לחופשה מהמילואים היא הרגישה שהמצב לא טוב. בבוקר בו נהרג היא הרגישה רע והתקשרה לביתה וביקשה לדעת מה קורה עם הנכד. זמן קצר מאוחר יותר, כאשר הגיעו לביתה לבשר לה את הבשורה המרה תגובתה הראשונה הייתה "חטפו את הילד שלי". היא המשיכה וסיפרה: "לא יכולתי, התנהגתי כמו טיפשה, כמו היום אני זוכרת (בוכה) 'אתם לא יודעים איזה ילד זה, אתם לא... אם חטפו אותו הוא התקבל ללימודים, הוא ילד כזה, הוא ילד כזה' ולא אמרו מה קרה והיא לא חזרה (הבת) ואחד מהם הלך במטבח ושאל אותי 'גברת את מקבלת... יש לך דיאבט? את מקבלת את הטבלטות האלה והאלה? יש לך לחץ דם? – כן. גברת אני אקח את הכול את צריכה להתלבש ניקח אותך לבת שלך'. אז הבנתי, אז הבנתי שהתחלתי לא נכון, זה לא נכון, זה לא נכון והיה האישה הזאת ולקחה אותי ואמרה 'תיקחי דברים איתך שנלך אצל הבת' וזהו, התלבשתי (בוכה)".

סבתא ש' (90), איבדה את נכדה במלחמת לבנון השנייה. תארה את הקשר עם הנכד ואמרה: "תיראי, בגלל שנכד זה בכל זאת דור אחד הלאה, לפעמים הקשר עם הנכדים יותר חזק מאשר עם ההורים. הרבה דברים אני חושבת, יש שמחה יספרו לסבא ולסבתא לא יספר כל כך מהר להורים...". ביתה של סבתא ש' עברה להתגורר ביחידת דיור צמודה לבית אימה לאחר גירושה. בשל כך, כאשר הגיעו מקצין העיר להודיע לאם נכנסו בטעות לבית הסבתא. כאשר פתחה את הדלת "כבר ידעתי". סבתא ש' הינה אם שכולה משנת 1969. לדבריה האובדן הינו "חור שאי אפשר למלא", והיא מבדילה בין אובדנים שונים: "הוריי נפטרו כשהיו צעירים בני 4-63 זה היום צעיר אבל את לוקחת את זה יותר טבעי את חושבת על זה, אני חושבת. מחלה את מקבלת לפעמים זה הצלה שמשוהו נפטר במקום לסבול או באופן גופני אז את מקבלת את זה אחרת אצל ילד, נכד זה לא טבעי זה לא שייך, כן?! גם אם אני אסגור עיניים זה נורמאלי לא צריך לעשות מזה דבר גדול חייתי את החיים שלי וזהו ככה זה כן?! זה כאילו מוות טבעי. זה לא מוות טבעי, כן?! חיל שנהרג זה לא מוות טבעי זה לא היה צריך להיות. לפי השקפת העולם שלנו ועל ידי זה, זה יותר קשה את גם כועסת איפה שהוא על זה על הכלל".

סבא ט' (80), איבד את נכדתו בפיגוע טרור לפני כחמש שנים. במהלך שיחתנו נתן מקום נרחב לנושא המשכיות וקטיעתו. לדבריו לא הכיר את הסבים שלו מכיוון שנפטרו לפני שנולד, ולהבדיל הוא חש גאווה רבה בהיותו סב לנכדים ואף לנינים. "לא יודע להגדיר את זה, אבל במקרה שלי שבשום מקום בהיסטוריה שלי אין הרגשה של המשכיות של דורות ועכשיו פה אצלי

זה פתאום קורה". סבא ט' שיתף שנכדתו זו, התעניינה במות אחיו הבכור שנהרג בשנת 1948 בלהבות הבשן, וחקרה את נסיבות מותו. ראה בעין יפה את בדיקת "תולדות המשפחה". להבדיל מהסתבות שהיו בקשר הורי מטפל ומעורב סבא ט' מספר על תחושתו במחיצתה "כשאת יושבת מולה ומשוחחת אז אין בכל העולם זולתך. כולה כל תשומת הלב רק למי שישב מולה וזה פשוט הרגשה מאוד, מאוד מוחשית אצלה. אז עם חדות השכל שלה ורוחב האופקים פשוט היה תענוג להיות בחברתה".

את הבשורה קיבל קשה, בהלם. סבא ט' מתקשה לדבר על אובדן הנכדה, הוא מספר על "אובדנים נורמאליים" כמו מות ההורים או אדם מבוגר. מות נכדה הינו "מוות לא נורמאלי" לדבריו כאשר נודע לו שמאמצי הרופאים להצילה עלו בתוהו, חש "מין עמימות כזו שאי אפשר לחשוב על שום דבר אחר אבל גם על זה אי אפשר לחשוב. זה הדחף בראש בלי אפשרות להבין את זה בכלל איך זה קורה דברים כאלה?". כאשר סיפר סבא ט' על הלוויה נחנק מבכי וביקש לעשות הפסקה בשיחה בכדי להתארגן מחדש. בסיום השיחה אמר: "אה, יש מקום ריק, יש מקום ריק, יש שורה של תמונות ושם יש שורה של תמונות ושם יש תמונה בלי שם, פשוט, מסגרת שחורה. שתיקה. ובכי... ספר טלפונים, (הראה לי את מספר הטלפון של נכדתו במסגרת שחורה). אתה סימנת את זה? כן. אבל אתה לא מוציא אותה מהספר. לא!"

## 2. תחושת אחריות כלפי ילדיהם: תחושת "ראש השבט"

אייל (1997) כותבת בספרה "החיים כנהר" שההורות הינה תפקיד לכל החיים. אמנם בהיותנו בגיל 70-80 ילדינו נמצאים בדרך כלל באמצע החיים ועסוקים בהתבגרות ילדיהם ויציאתם מהקן המשפחתי. אולם, לדבריה, ללא קשר לגיל, ממשיכים הורים מבוגרים בדפוס של נתינה, של תמיכה ושל עזרה חומרית ורגשית לילדיהם "הגדולים". גם אם דאגה זו הינה ערכית בלבד או בתחושתו הסובייקטיבית של הסב/הורה ואין בידו את יכולת לממשה בפועל. כלומר שתפקיד ההורה נשאר במהותו תפקיד של עזרה ותמיכה ללא קשר לגילו של אדם או לגיל ילדיו. תפקיד זה מאפשר תחושה של יעילות ונחיצות ומכאן גם שמירה על תחושת הערך העצמי. בר טור ופרגר (1997) מדווחים שככל שעולה גילו של אדם גובר העיסוק בבני משפחתו אשר הופכים להיות מקור חשוב לרווחתו ותופסים חלק נכבד מהווייתו.

תפקיד הסב במשפחה הוא לעיתים תפקיד "נשיאותי" יש בו הרבה חשיבות ומשמעות אבל הוא לא בהכרח מאפשר התערבות, מה שמשאיר פעמים רבות את הסבים עם כאב וצורך לעשות אולם ללא אפשרות לממש. משימה זו, אינה פשוטה כלל ועיקר ואינה מובנת מאליה. אולם



מתוך השיחות שערכתי עם הסבים התרשמתי שעל אף עוצמת הכאב הגדולה כל כך, וללא קשר לגילם או לאובדנים שחוו במהלך חייהם, רובם לקחו צעד אחורה וביטאו דאגה רבה לילדיהם ולנכדיהם האחרים תוך ויתור על מקומו של כאבם הם. דאגתם לבניהם/בנותיהם שזורה לאורך כל השיחה ועולה שוב ושוב בהקשרים שונים שלה.

סבתא א' סיפרה שהציעה לביתה "כתף כדי לבכות עליה", סיפרה שבכל יום שישי הלכה לבקר את ביתה (לפני כן בימי שישי היה הנכד בא לבקר אותה). והציעה לבת לצאת לעבודה בכדי להיות עסוקה ולא להתמוטט. לדבריה "מרגישה הרבה אחריות כלפי הבת והפכה להיות הרבה יותר עדינה איתה. כשאני חושבת עליו אני מרחמת על הבת שלי. שמחה בשבילה שקצת יצאה מהצרות".

סבתא ל' מספרת שמיד כאשר הבינה שנכדה נהרג היא אספה את עצמה ואמרה: "תתפללי, תתפללי, חשבתי על הבת שלי ולא חשבתי עלי". "הבת שלי לא רואה אותי בוכה". סבתא ל' עסקה רוב חייה במקצוע טיפולי תומך, מרגישה צורך עז לעזור לזולתה בכלל ולביתה בפרט: "לבית שלבד יש לי כוח לחשוב לזה", "אלוהים נותן לי כוחות וגם אני".

סבא ט' אשר ציין במפורש את תחושת "ראש השבט" עבור ילדיו, נכדיו וניניו אמר: "כהורה... יש לך תפקיד כפול כסבא וכאבא לבני ולכלתי...". על קשריו עם בנו וכלתו אמר: "באופן כללי יש לי יחסים מאוד טובים עם הבן... והוא ידע שאני כואב את זה כמעט כמוהו אבל לבוא לא בא להיעזר בי נגיד את זה ככה פה ושם הזכרנו את הנכדה, פה ושם כן. חוץ מבזמן השבעה אז לא הגענו לביטוי מילולי". סבא ט' ממשיך את דפוס הקשר עם בנו וכלתו כפי שהיה לאורך השנים – התבוננות מהצד והימנעות מהתערבות. "אז התפקיד שלי או מה שעשיתי כאבא לשלושת החברה שהתייעצתי איתם גם כן מה קורה עם בני מה אפשר לעשות אבל במנות מאוד קטנות כי בטבע שלי וגם בהחלטה שלי אני לא מתערב בחיים שלהם... וזה התבטא גם בדרך בה התנהלתי גם בתקופה הזאת". אולם מתוך תקווה לשלום: "דבר אחד שכמובן משמח אותי כשאמרו לי שבני וכלתי יצאו מזה, עשו את השלום שלהם עם הדבר הנורא הזה. אני לא יודע איזה לילות הם הולכים לישון בבכי אני לא שואל אותם והם לא מספרים".

הדאגה הרבה שמגלים הסבים/הורים לילדיהם השאירה את התחושה שאינם מרשים לעצמם לתת ביטוי לכאבם שלהם, כאילו לא קיימת לגיטימציה לכאב זה. הם כלואים בין הכאב העז לצו הגיל וההורות המנחה אותם לתת מקום לצעירים מהם ובהעדר מענה תומך משאיר אותם בודדים בכאבם.

### 3. "אובדן כפול": אובדן נכד ואובדן הבן/ת כדמות תומכת

באופן פרדוקסאלי ובמובן מסוים בסתירה למה שנכתב בסעיף של תחושת האחריות ההורית יש מקום לגעת ב"אובדן הכפול" של הסבים. המונח "אובדן כפול" מיוחס אמנם בספרות המקצועית לאובדנם של האחים השוכלים – מחד אובדן האח ומאידך אובדן ההורים – לפחות בתקופה האקוטית של האבל (בר – טור ומלקינסון 2005), אולם נראה שהוא מתאים ונכון גם לגבי אובדנם של הסבים.

בנגיסטון ואחרים (1985, מתוך זילברשטיין-נצר 1994) טוענים כי הילדים הינם מקור תמיכה חיוני ומרכזי עבור בריאותו ורווחתו הנפשית של הקשיש. לאורך החיים חלים שינויים בטיב הקשר הורה-ילד. באמצע החיים, מתחילים הילדים לפתח תחושה של מחויבות פנימית כלפי הוריהם המזדקנים. תחושה זו ניזונה מנורמות כלליות ומהמשאלה להיענות לציפיות ההורה. גישה כזו של הילדים מאפשרת להורה המזדקן להרגיש שיש לו על מי לסמוך מבלי להיות לנטל ומעמסה. על אף שמרבית הקשישים מתפקדים במגוון רמות עצמאות, הזדקקותם לתמיכת הילדים עולה ככל שהאבדנים והלחצים בזקנה גוברים ומתרבים. אייזנברג וטירס (1989 מתוך זילברשטיין-נצר 1994) מוסיפים שתהליכים אלה מובילים לשינוי בדפוסי מתן העזרה בין ההורים לילדיהם. הילד נוטל תפקיד יותר אקטיבי בעוד ההורה הופך יותר פאסיבי ותלותי.

זילברשטיין-נצר (1994), מצאה במחקרה "תהליכי התמודדות בקרב קשישים", כי ההתמודדות היעילה ביותר של קשישים עם מצבי לחץ ודחק קשורה לשיתוף ההדדי הרב ביותר בין הקשיש לילדיו בנושאים אישיים ולהפך. שיתוף זה מרחיב את מקורות האינפורמציה לגבי פעולות אפשריות במצב ומאפשר דרך התמודדות יעילה עם מצב הלחץ והדחק. תמיכת הילדים מצמצמת פניה למנגנונים אמוציונאליים ו/או התנתקות שעל פי רוב אינם יעילים ומאפשרת שימוש בהתמודדות מכוונת לבעיה שנמצאה יעילה יותר.

חשוב לתת את הדעת למפגש העדין שבין התהליך הטבעי של חילופי תפקידים, המתרחש בין בנים להורים בשלב זה לבין אובדן כה קשה בו מחפש כל אחד מהנפגעים מזור, חיבוק והבנה מזולתו. בנקודה זו יכולה להתפתח קרקע פורייה לתחרות גלויה או סמויה על עוצמת הכאב והאובדן בין ההורים השכולים והסבים. בשיחות שקיימתי עם הסבים לא עלתה סוגיית ה"אובדן הכפול" ובכל זאת או דווקא משום כך, מצאתי לנכון להעלותה שכן הי חשובה, משמעותית ובעלת משקל בראיית המכלול הייחודי של סוגיית הסבים השכולים. תחושת אובדנים מצטברים – אובדן הנכד, אובדן הבן/ת כתומכים משמעותיים בנוסף לאובדני הגיל יכולים להוות גורם למה שהובפול (Hobfoll, 1989) כינה "ספיראלה של אובדנים".

#### 4. השפעת האובדן על מצבם הפיזי, פסיכולוגי חברתי של הסבים

מסקירת הספרות בפרקים הקודמים עולה השבריריות בהתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר בגיל המבוגר, קל וחומר כשמדובר באחד האובדנים הקשים יותר לאדם – אובדן אדם קרוב בכלל ואובדן נכד בפרט. לומרנץ (2003) חיבר בקשר ישיר את אובדני הגיל הנורמטיביים ואלו שאינם נורמטיביים כבעלי השפעה על בריאותו הנפשית ויכולת התמודדותו של האדם המבוגר עם מצבי לחץ ומשבר. זילברשטיין-נצר (1994) מצביעה אף היא על התלות שבין לחץ להזדקנות. לדבריה ההזדקנות נובעת מהלחץ המצטבר אותו חווה האדם כל חייו. חוסר היכולת להתמודדות יעילה יכולה להאיץ מחלות ולהגביר את תהליך ההזדקנות. היא מתייחסת במחקרה למשתנים שונים המשפיעים על יכולת ההתמודדות של האדם המבוגר עם מצבי לחץ ודחק בניהם תחושת השליטה, הערכה עצמית משאבים חברתיים ועוד.

סבתא א', ניצולת שואה, מספרת ש"אינה משחררת" את הכאב ואינה משתפת בו אחרים. לדבריה לקח לה הרבה מאוד זמן לגעת באובדני השואה. הפיגוע תפס אותה לפני סיום קשר טיפולי בעניין עיבוד אבל אובדני השואה. היא משקיעה אנרגיה רבה בשמירה על שלמותה הרגשית בהתמודדות עם אובדן הנכד.

סבתא ש' מספרת שברגע שראתה את נציגי קצין העיר זעקה. לדבריה: "כשראיתי אותם הרגשתי פתאום כמו זקנה". היא מוסיפה על התמודדות בגיל המבוגר: "בגיל צעיר יותר יש לך יותר יכולת להתמודד ואת יותר חזקה בדרך כלל נגיד ככה, אני גם חושבת שבגיל צעיר החיים בכל זאת עוד הולכים הלאה היומיום דורש את המעשים והפעילות שלך בגילי כבר לא. ואז זה פתאום תופס במקום של פחות יכולת לעשייה. זה פחות תקווה, פחות תקווה". ובאשר למאזן ההישגים אמרה: "שזה בזבוז שזה חינוך שאנחנו איפה שהוא אולי כולנו קצת איבדנו את הדרך. עם כל הדיבורים אנחנו אולי פחות מעריכים הכלל את הבנים שבכל זאת עוד הולכים ועושים מכיוון שצריך לעשות ולא עושים את זה... ההליכה למילואים פעם לא הייתה שאלה זה היה מובן מאיליו היום אומרים להם פראיר".

סבא ט' סיפר בשיחה על התמודדויות בעברו תוך התייחסות לאובדן הנכדה: "אני יודע כמובן שיש לי נקודת שבירה... ובטח אחרי הרצח הייתי קרוב גם לדבר הזה". ובהתייחסו להבדל בין התמודדותו בעבר וכיום אמר: "כשאתה צעיר, תנופת החיים כעולה חדש וכל המעשים של הגרעין שלי וההתיישבות והמלחמה ומה תפקידנו במלחמה ואיפה אנחנו מגויסים היה מאוד חזק. אבל מה שגם נכון שבאותו משבר שאני נכנסתי אליו המודל שלי איננו (אחיו הבכור). אם נחזור לאותה אמירה שלי של חוסן פנימי אז עוד לא הייתי מודע לזה שיש. אז המשכתי לבנות אותו. אני

מניח שהשנים באנגליה גם הם עשו משהו. חייב להיות זה לא דבר שקופץ פתאום יום אחד. אבל תוך כדי התנופה של העשייה עם התמיכה של זוגתי של אז ובניית משפחה שזה חלק של אותה עשייה נורמאלית בתור תפרנים גדולים אז גם לא הייתה לנו ברירה של אם להיות בקיבוץ. אז הייתי צעיר עם חזון שלא ידעתי להגדיר את תוכנו ללכת אחרי האח הגדול, נקודה. והוא ציוני חלוץ אז אני רוצה להיות ציוני חלוץ וזה מודל". היום ההתמודדות שונה: " וברור שבן עשרים הוא לא כמו בן שמונים".

אובדן הנכד שהינו אובדן כה קשה, תחושת האחריות ההורית העצומה תוך דחיקת הכאב האישי, ה"אובדן הכפול" וריבוי האובדנים המתרחש בגיל זה מחייב אותנו, כתברה בכלל וכאינסטנציה טיפולית בפרט, לתת את הדעת למקום המורכב של הסבים השכולים ולאפשר להם גם תמיכה מקצועית חיצונית.

#### 5. מקורות הכוח להתמודדות

סקירת התיאוריות השונות העוסקות בגיל המבוגר מלמדת אותנו על ייחודיותו של גיל זה במעגל חייו של האדם. סקירת חיים ומאזן (אריקסון – 1963, 1994; נויגרטרן 1968, 1979), הצטלבות התנסויות אישיות (באלטס ועמיתיו 1980), היסמכות על ניסיון עבר והמשכיות (אטשלי, 1989; מקריי וקוסטה 1994) ובניית מנגנוני הגנה בוגרים ואדפטיביים (ואילנט, 1977, 1993; באלטס 1991), כל אלו יוצרים שונות רבה בין הפרטים ומחייבים התייחסות למטען הרב שנאגר לאורך שנות חייו של האדם, איתו מגיע גם להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר. מסקירה זו ניתן גם ללמוד שבתנאים מסוימים ולמרות ריבוי האובדנים ניתן להגיע לרמה מסוימת של איזון בחיים ולעיתים אף לצמיחה (באלטס, 1991; הובפל, 1989; רייף וסינגר, 1989). יכולת זו תלויה ביכולותיו ומשאביו של כל אדם ואדם.

הסבים שרואיינו מצאו את מקורות החוסן שלהם להתמודדות ממקורות שונים באישיותם, אמונותיהם, ניסיונם, משאבים שהתפתחו לאורך חייהם, מהחברה בה חיים ובמידה רבה מהמשפחה.

סבתא א': "התרגלתי בכל החיים – להיות חזקה – שורדת". בעלת לשון חדה ואינה נמנעת מלומר את אשר על ליבה, לדבריה כך הצליחה לשרוד את השואה ולאחריה. לאחר מות הנכד המשיכה בפעילות הסדירה בדיור המוגן בו מתגוררת, לא מוכנה ליפול או להפסיק הקשר עם בני המשפחה, בתקופה הראשונה הלכה יותר לבת. כמעט כל יום משחקת קלפים, משחקת במחשב, מרבה לכתוב במייל. החוזק, היכולת שלה לשמוח והחוסן שמרו עליה ועזרו לה

בהתמודדות. מוצאת נחמה רבה בנכדים האחרים ובנין החדש שנולד לה. בביתה תלויות תמונות רבות של הנכד ז"ל לצד תמונות של המשפחה שהצילה אותה בשואה, תמונות של בני משפחתה שניספו, תמונות של ילדיה ונכדיה. קירות ביתה מלאים בתמונות קרוביה.

סבתא ל' אומרת: "אני בטוחה שהמקצוע (שלי) עזר לי". זאת לצד אמונותיה ומנגנוני ההגנה הבוגרים אותם פיתחה: "תשמעי לא בסדר אם בן אדם לא רוצה לתפקד שהוא לא רוצה לקום ולהתלבש... צריך לקחת את העגלה ולהמשיך ללכת ואנחנו עושים זה, וגם קצת בוכים בדרך". סבתא ל' אישה מטופחת מאוד. לדבריה לא הזניחה את עצמה, רואה בזה מקור כוח אותו למדה מאמה. את זמנה הפנוי מבלה בסיוע לבת, במפגשים חברתיים ויציאה לפעילויות תרבות.

סבתא ש' מתגוררת במושב, מוצאת כוחות ונחמה מטיפול בצמחים. לדבריה מעריכה אנשים מהצבא ששומרים על קשר. מתייחסת דווקא למפקדו של בנה שממשיך לבקר בהתמדה פעמיים בשנה: "אז זה קשר עם משמעות ואני יודעת בהחלט להעריך את זה שאחרי שלושים שנה אין יום זיכרון ואין ראש השנה שהוא ישכח לצלצל... אם הוא לא היה מצלצל זה היה חסר לי". אותו מפקד נותן משמעות לערך העצמי שלה ולתחושה שיכולה לצפות לביקורו מתוך ביטחון שיבוא בתוך תחושה כללית של קריסת ערכים ואכזבה מהמדינה ומנהיגיה.

סבא ט' מתייחס למשמעות השיתוף בכאב עם אחרים. "אני לא שומר את הכול בפנים. אני מסוגל לדבר, לא לכולם, אבל יש לי אמונה עצמית שבסופו של דבר אני מתבטא ומצליח וזה נותן לי את הכוח". סבא ט' הינו היחיד מהסבים שרואיינו שעדיין נמצא במערכת זוגית. הוא מספר על מקורות התמיכה המשפחתיים והחברתיים: "שאבתי עידוד ותמיכה מחברה שלי, מהמפגשים בזמן השבעה אצל הבן שלי ומכלל האהדה בקיבוץ... הסביבה והמשפחתיות מי צריך יותר מזה?".

מבחינת השמירה על העיסוק והפעילות: "אני המשכתי בעצם בכל עיסוקי... ראיתי שיש לזה חשיבות להמשיך לתפקד בעבודה ובתחביבים בלימודים עצמאיים אוטו-דידקטיים וכל מיני כאלה". לאורך חייו נפגש עם מגוון רב של אנשים ולמד מהם. הוא לא היסס ללמוד גם מצעירים ממנו: "הבן של החברה שלי הודח מקורס טייס. הוא בא הביתה ואמר 'אין לי כוח להיכנס לדיכאון כי צריך לצאת ממנו' וזה בן 25 עם חוכמת חיים כזאת זה הדהים אותי. כן! וזו מילת מפתח לזקן מופלג. זה פשוט כל כך נכון לראות את זה בצורה כזו". "אני ראיתי את עצמי אז הזדקפתי והרמתי את הראש". סבא ט' מספר שלאישיותו מילדות, ואמונותיו חלק משמעותי בהתמודדותו: " החיים הם גן של שושנים, אבל בשושנים יש המון קוצים אז צריך לשים כפפות כדי לא להידקר... אני נתקלתי, על מה שאנחנו מדברים, נפצתי בה גם אנושות, לפחות פעמיים עם אחי ועם נכדתי. ואני עדיין רואה את הצבע של הורדים... כן, ניתן לראות בזה איזו אופטימיות

בסיסית. זוכר את עצמי בתור ילד עוד בגרמניה אז שמה לא קראו לזה אופטימיות אולי קראו לזה גם אופטימיות אבל הייתה בי תמיד איזו אופטימיות איזה חיוך איזה בדיחה איזו שובבות..."

אצל כל אחד מהסבים שרואיינו ניתן להבחין בברור בקיומם של שני המסלולים אשר הוצעו במודל הדו מסלולי של רובין (1981, 1983, 1999). ברמה התפקודית כל אחת ואחד מהם מנסה לשמור עד כמה שניתן על מסגרת חיים פעילה אולם במסלול מערכת הקשרים עם ה הנכד המת הם נשארים בתפקיד הסבאי, עם כאב עז וחוסר גדול שמתקשים מאוד למלאו. גילם המתקדם של הסבים אינו מותיר להם זמן רב למשא ומתן מתמשך עם הנכד/ה שאבדו ומציב אותם מול כאב קשה ומתמשך בתקופת חיים בה משאביהם שונים ואף פחותים מבעבר.

חשוב עוד לציין כי בשונות הרבה הקיימת בגיל המבוגר נמצא סבים אשר יצליחו ואולי אף יעדיפו להתמודד בכוחות עצמם עם אובדן מסוג זה. לצידם קיימת קבוצה גדולה של סבים שיוכלו להתמודד בעצמם אולם סיוע חיצוני יקל עליהם בצורה משמעותית וקבוצה נוספת של אנשים, אשר ללא סיוע חיצוני, יכולים למצוא עצמם בהתדרדרות טרגית בספיראלת האובדנים ללא יכולת התאוששות.

## פרק רביעי: מדיניות וחקיקה בעניין סבים/תות שכולים

עבודה זו מתייחסת לאובדן נכד כתוצאה מאירוע בלתי צפוי: מלחמה, פיגוע טרור, תאונת דרכים וכד'. החקיקה הנוגעת לפגיעות מסוג זה היא: חוק משפחות חיילים שנספו במערכה (תגמולים ושיקום), תש"י - 1950; חוק התגמולים לנפגעי פעולות איבה, תש"ל 1970; וחוק פיצויים לנפגעי תאונות דרכים התשל"א, 1975. חוקים אלו אינם מתייחסים לסבים השכולים כאל חלק מהמעגל הראשון של המשפחה או בכלל ואינם רואים בהם זכאים לקבלת עזרה כלשהי עקב אובדנם. המושג "סבים שכולים" אינו קיים בחוק הישראלי.

בחיפוש אחר התייחסות של גוף מממסדי לסוגיית הסבים השכולים, נמצאה אחת כזו באתר הבית של משרד הביטחון/אגף השיקום ובו צוין: "האסון תופס את כל בני המשפחה הקשורים זה לזה במערכת יחסי גומלין. מוות של אחד מבני המשפחה מביא לתזוזה, או לשינוי, בתפקידים של כל אחד במערכת. המשפחה חייבת להיערך מחדש. חשובה, לכן, ההתייחסות למשפחה השכולה כולה (הורים, אחים, יתומים ולפעמים אפילו סבים וסבתות) כיחידה וכשלמות אחת, ולא רק ליחידים בתוך המשפחה". הכרה זו במקומם המיוחד של הסבים השכולים לא באה אמנם מתוך החוק אולם הגיעה כנראה, מתוך הכרת עבודת השטח רבת השנים עם המשפחות השכולות.

מדינת ישראל בחוקיה כמעט ולא התייחסה למקומם המיוחד של הסבים במשפחה להוציא מקרה אחד: "חוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות, תשכ"ב, 1962". סעיף 28-א' לחוק, אשר קובע כי: "מת אחד ההורים של קטין, רשאי בית המשפט לתת הוראות בעניין המגע בין הורי המת לבין הקטין". תיקון זה, אשר התקבל ב-1975, מעניק זכויות לסבים במקרה שילדם מת, לקיים מגע עם נכדיהם. (ברק-מדינה, 2002). כלומר שהמחוקק הישראלי הכיר כבר בקיומו של הקשר המיוחד סב-נכד. ברק-מדינה (2002) סוקרת התייחסות של מדינות בעולם לסוגיה זו ומגלה שמדינות מערביות כגון מדינות ארה"ב, נורווגיה, צרפת ואוסטרליה מתייחסות באופן ישיר בחוקיהן למקום המיוחד של הסבים ומכיר בזכותם המיוחדת לשמירת קשר עם נכדיהם.

עבודה זו מבקשת להאיר את תשומת ליבו של המחוקק הישראלי והחברה הישראלית לעובדות אלו בכדי שיבחנו מחדש את זכותם של סבים שכולים לתמיכה נפשית באובדנם הקשה לנוכח האמור.

## פרק חמישי: קבוצת תמיכה לסבים שכולים

מלקינסון (1993) טוענת (ובצדק) כי למרות הקושי והכאב בעקבות אובדן אדם קרוב, רוב האנשים מתגברים על יגונם בדרכם ובקצב שלהם בלי שיזדקקו לטיפול כזה או אחר, בעיקר אם יש להם מערכת תמיכה יעילה. אף על פי כן, הבנת ייחודיות אובדנם של הסבים, ומיוחדות השבריריות הנלוות לאובדן בגיל המבוגר, מחייבות מציאת פיתרון הולם שיוכל לסייע לסבים ולהקל עליהם בדרכי ההתמודדות. על פיתרון זה לספק כלים, לגיטימציה וכוחות להתמודדות קשה זו. בגיל המבוגר, ובמידה רבה יותר מבכל גיל אחר, אובדן נכד הינו בעל פוטנציאל שלילי היכול להוביל להתדרדרות בכל מערכות חייו של הסבים ולהוביל לספירתל האובדנים (הובפול, 1989) שהוזכרה.

תמיכה נפשית בסבים חשוב שתתאפשר בשתי רמות: הרמה הפרטנית והרמה הקבוצתית. כל אחת בנפרד או שתיהן במקביל – על פי הצורך. עבודה זו תתמקד ברמה הקבוצתית תוך הסבר נקודות נבחרות (בשל מגבלות ההיקף, לא תורחב הסקירה בנושא). כמו כן תוצג חשיבותה של קבוצת תמיכה עבור הסבים וכיצד ובמה היא יכולה לסייע להם.

בגיל בו מתרחב הפנאי אך מצטמצם הזמן, חשוב לתת את הדעת לכך שהפנאי מאפשר זמן רב לחשיבה והיזכרות, בעוד שהזמן הנותר לבניית מסלול חיים אלטרנטיבי אפשרי אינו בהכרח רב. לנוכח מציאות זו חשוב למצוא כלי טיפולי שיאפשר השגה מהירה ככל שניתן של שינוי. על פי מקנזי וליבסלי (1983) קבוצה מאפשרת קשר חברתי מיוחד שבעזרתו ניתן להמריץ שינויים טיפוליים במהלך כל שלב בקיומה.

ראוי לציין כי בארץ פועלות קבוצות תמיכה רבות ומגוונות לאנשים שכולים (הורים שכולים, אלמנות, יתומים, אחים, חברות) המופעלות על ידי ארגונים שונים כמו משרד הביטחון, המוסד לביטוח לאומי, עמותות כמו יד לנקטפים, העמותה לתמיכה נפשית לחברות חללי צה"ל, נט"ל, "עמד" ועוד. לאחרונה אף החלו להתגבש קבוצות תמיכה עבור סבים לילדים חולי סרטן במחלקות האונקולוגיות בבתי חולים. קבוצות תמיכה הינן כלי משמעותי בסיוע לשכולים (לאור 2002).

**קבוצת תמיכה (Support Group)** – הינה התערבות קבוצתית המתוכננת לספק למשתתפים בה תמיכה רגשית, מידע והגדלת מיומנויות ההתמודדות. בין מטרותיה, להפחית רגשות של בדידות, חרדה, לאפשר למשתתף לפתח רשתות של תמיכה חברתית, ולפתח תחושת שליטה, לספק אווירה של ביטחון לביטוי רגשות שליליים, לגעת במודע ובבלתי מודע, לתת ולקבל עצות ותמיכה מאחרים המתמודדים עם אותן בעיות ובכך לקבל אישור לאופן פעולתם ותוקף למחשבותיהם



ורגשותיהם, לספק ידע ומידע וללמוד מאחרים אלטרנטיבות להתמודדות (בר טור 2005). להלן פירוט של שלוש מתוך המטרות:

**תמיכה חברתית:** בשלושים וחמש השנים האחרונות נערכים מחקרים העוסקים בתמיכה החברתית כדרך להתמודדות עם ההשפעות השליליות של הלחץ בכלל (Goodman 1991) ובגיל המבוגר בפרט (זילברשטיין-נצר 1994). לדברי האחרונה, המערך החברתי והתמיכה החברתית (כלומר נגישות האדם לסיוע אמוציונאלי, אינטלקטואלי ואף חומרי מאנשים אחרים), הינם ממתני הלחץ הנחקרים ביותר. תמיכה חברתית מסייעת בהתמודדות עם אובדנים בגיל המבוגר מכיוון שהיא מספקת לאדם פידבק, תיקוף ותחושה שהוא יכול להפגין שליטה בסביבה. סיפוק מידע שהפרט נאהב ומוערך, פיתוח תחושת שייכות, זהות והערכה עצמית שהינן פגיעות מחמת הגיל ואשר נפגעות שוב עקב האובדן. תמיכה חברתית, יכולה להשפיע על האופן בו האדם מגדיר את הסיטואציה ועל תפיסתה כמלחיצה וכמאיימת. השתתפות בקבוצה יכולה לסייע במיתונה והפיכתה לברת התמודדות. חשוב לזכור, לאור הניסיון, כי גם הסביבה, תומכת ככל שתהיה, "מתעייפת" לאחר זמן מסוים מלהקשיב לדברים ששכולים מרגישים צורך להשמיע, ומתעייפת גם מהתמיכה הדורשת אנרגיה רבה. רוב השכולים נושאים את הכאב לבד. גם בני המשפחה הקרובים, החווים כאב דומה, לא תמיד מסוגלים לשתף זה את זה, מתוך רצון ל"חסוך" את הכאב האישי שלהם מן האחרים. בייחוד לגבי סבים. לקבוצה חשיבות מכרעת בנקודה זו.

**תחושת שליטה:** זילברשטיין-נצר (1994) מציינת שאמונות הן מושגים לגבי המציאות, המארגנים את תפיסתנו והערכתנו לגבי מצבים. אחת האמונות הרלוונטיות למצבי לחץ הינה אמונתו של האדם לגבי יכולתו לשלוט באירועים. אמונה זו עומדת במבחן קשה כשמדובר באובדן פתאומי וטראומתי. לדבריה, תפיסות שגויות של מידת השליטה בסביבה על ידי הסבים יכולות לנבוע, לפחות בחלקן, מפידבק מהאלמנטים החשובים של הסביבה החברתית ומקבלת הסטריאוטיפים השליליים. על כך עלולים להצטרף שינויים/אובדנים בתפקידים חברתיים, אובדן קבוצת התייחסות אשר מונע מהסבים פידבק יומיומי לגבי מידת הקומפוטנטיות שלו, ויוצרים פגיעות לתוויות חברתיות שליליות. קבוצת תמיכה יכולה לאפשר פיתוח אפשרויות נוספות להפעלת שליטה ומקורות חיוביים לאישור עצמי. תמיכות חברתיות יכולות לתווך בין התרחשות הנזק הפונקציונאלי לבין תפיסת אובדן השליטה. זילברשטיין-נצר (1994), מצאה במחקרה כי גם אם לאדם המבוגר יש נטייה לתחושת שליטה גבוהה מול מצבי לחץ בלתי הפיכים, הוא יטה פחות ופחות להשתמש במנגנונים אקטיביים כיוון שאין באפשרותו לשנות את המתרחש. כמו כן, היא

מצאה כי קשרים בין תחושת שליטה גבוהה לבין סגנון הגבוה בהתמודדות אקטיבית ומכוונת למטרה, עלולים להיחלש בתקופת גיל מאוחרת עקב נסיבות החיים (במקרה שלנו, אובדן נכד/ה). כפי שצוין הסבים מצויים בצומת לא פשוטה שבין אובדנם הכבד, אחריותם ההורית שלא בהכרח מצליחה למצוא את ביטויה בפועל, אובדנם הכפול, והשפעות הגיל. הקושי שלהם לפעולה אקטיבית הופכת אותם לפגיעים יותר. קבוצת תמיכה יכולה להוות תמיכה חברתית אלטרנטיבית של קבוצת השווים הן מבחינה גילית והן מבחינת האובדן ובמובן מסוים תמלא את החוסר שבני המשפחה לא יכולים למלא בוודאי בתקופה הראשונה ובה יוכלו למצוא את מקומם, לתרום ולהיתרם. באמצעות קבוצה זו יוכלו הסבים לבסס את תחושת השליטה שלהם בהתמודדות עם האובדן הקשה שהצטרף לאובדני הגיל האחרים ולהתחזק לגבי מקומם החשוב במשפחה.

**לימוד אסטרטגיות התמודדות חדשות:** לומרנץ (2003) מציין שבמצבי מצוקה עלולים הסבים לחזור דווקא למנגנוני התמודדות קודמים, פרימיטיביים יותר. החשש מתלות עלול להיות מפחיד באופן קיצוני עד כדי דחיית עזרה המוצעת להם מתוך תחושה של חוסר אמון. ההיצמדות לסגנונות התמודדות מוכרים שבעבר הקנו תחושה של שליטה ובטחון עצמי מקשה על יצירת שינויים בהם. עקב כך, עלולה לגדול פגיעותם הנפשית. זילברשטיין-נצר (1994) מציינת שקשר אינטימי מאפשר שיתוף רגשי וביטוי תחושת הקושי. קבוצה שמגיעה לאינטימיות יכולה להוות עבור חבריה, מקום ללמידת אסטרטגיות אדפטיביות ובכך להקל על תהליך ההתמודדות.

על הפוטנציאל הטיפולי הרב הטמון בקבוצה לסייע לסבים השכולים בהתמודדות עם אובדנם ניתן ללמוד משילוב עקרונותיו של באלטס (1991), המשקפים את האפשרות למעבר ואיזון משאבים שבין האובדנים שחוה הפרט בגיל המבוגר לבין המשך תהליך של גדילה; מהקריטריונים של רייף וסינגר (1989), אשר לדעתם יכולים להשפיע על התמודדותו של הפרט עם מצבי לחץ ומשבר; ומהשתנים התרפויטיים של קבוצה שהוצעו על ידי יאלום (1975). לדברי יאלום (1975), משתנים תרפויטיים אלו קיימים בכל סוג של טפול קבוצתי כאשר המשחק ביניהם וחשיבותם עשויים להשתנות בין קבוצה לקבוצה, בין חברים באותה קבוצה ובפרקי זמן שונים בתהליך. המשתנים הינם: הפחת תקווה, אוניברסאליות, הקניית מידע, זולתנות (אלטרואיזם), שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית הראשונית, פיתוח טכניקות של חיברות (סוציאליזציה), חיקוי, למידה בין אישית, לכידות קבוצתית, קתרזיס וגורמים קיומיים.

תפקידם של מנחי הקבוצה הינו להשתמש במשתנים תרפויטיים אלו בכדי לאפשר את חזרתם של הסבים למסלול תקין בתקווה לאפשר להם אולי לחזור אף למסלול של צמיחה. להלן

מספר דוגמאות לחיבורים אלו: יאלום (1957) מציין כי **הפחת תקווה** ושימורה הינה גורם רב השפעה בטיפול פסיכו-תרפי. הפחת תקווה משמעותית בשני מובנים: א. לשם השארת המשתתף בקבוצה ובכך לאפשר לגורמים טיפוליים אחרים לפעול; ב. האמונה בדרך הטיפולית בפני עצמה, יכולה להוות אמצעי טיפולי יעיל. בקבוצת הסבים הפחת תקווה תוך יצירת תמיכה, הכלה ואמון, הינה בעלת השפעה על יכולתם להשיב לעצמם תחושה של שליטה מחודשת בחייהם וחיזוק הערך העצמי. למשל עבודה סביב המודל הדו-מסלולי של רובין (1981; 1983; 1999) – שמירה על ייצוגיו של הנכד שאבד ומיקומם בצורה שתאפשר חזרה למסלול חיים תקין תאפשר לסבים לחזור גם למסלול תפקודי יציב שישב את תחושת השליטה והערך העצמי.

משתנה ה**אוניברסאליות** בקבוצה הינו בעל משמעות רבה. כפי שצוין, מאופיינת קבוצת הסבים בהפחתה משמעותית של קבוצות חברתיות, גמלאים, אלמנים ועוד. בדידות הינה אויב מוכר בגיל זה. בנוסף לכך, כפי שצוין תתכן תחרות על גודל הכאב בתוך המשפחה הרב דורית. מכאן, שבנייה נכונה של תחושת אוניברסאליות בתוך קבוצת הטיפול יש בה משום הכנסה לפרופורציות נכונות ומודל משמעותי להתמודדות עם שאר חברי המשפחה הרב-דורית. פיתוח תחושת האוניברסליות מאפשרת למידה מחודשת של טכניקות חברות שלעיתים מצטמצמות בגיל זה. הכנסתם של הסבים למערך חברתי תוך ניסיון לבניית קשרים משמעותיים, עולה בקנה אחד עם מה שרייף וסינגר (1989) מכנות כקשר משמעותי עם אדם אחד לפחות.

יאלום (1975) ופוקס (1965) מתייחסים למשתנה של שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית הראשונית. המשתתף מביא לקבוצה את "מטריצת היחסים" הבין-אישיים שלו. באמצעותה, הוא מתחיל להתייחס למשתתפים האחרים, המייצגים עבורו דמויות שונות של משפחתו: הורים, אחים, ילדים נכדים ועוד. הקבוצה מאפשרת יצירת אינטראקציות משפחתיות ייחודיות של כל משתתף ומשתתף. משתנה זה מאפשר בחינה מחודשת של מערך היחסים במשפחה הרב דורית ויכול להשיב לסבים את מקומם המכובד כ"ראש השבט" ולנסוך מחדש משמעות לתפקידם זה. הנחיה נכונה לשימוש במה שבאלטס (1991) כינה "אופטימיזציה סלקטיבית עם פיצוי" יאפשר לסבים שימוש נכון ויעיל של עקרונות הברירה, המירוב והפיצוי. במילים אחרות, גיוס נכון של משאבי הכוח, החוזק והחוסן הקיימים בכל אחד מהסבים לצרכי התמודדות.

מעבר להיבטים התרפויטיים שבהנחיית קבוצה (יאלום 1975) שכזו עבור הסבים, ניתן לראות תועלות נוספות שתצמחנה מכך. קבוצה זו לא די בה שתקל על מצוקתם של הסבים בלבד, אלא סביר שתקל מאוד גם על התמודדות המשפחה לדורותיה. חיזוקם של הסבים יחזירם

לתפקידם התומך, הסרת הדאגה ממצב בריאותי/נפשי מתדרדר תשחרר את שאר בני המשפחה להתמודד עם אבלם שלהם.

מקנזי וליבסלי (1983), מציינים יתרון נוסף של העבודה הקבוצתית שהינו רלוונטי לעבודה זו והוא החיסכון בעלויות. לדבריהם, בתהליך הקבוצתי קיים חיסכון בשעות הטיפול, פר-מטופל, מאחר ובשעה אחת "נהנים" מהקשר הטיפולי כל משתתפי הקבוצה. יתכן שמטופל מסוים לא ישתתף באופן אקטיבי בכל מהלך המפגש; במקרה זה הוא עדיין "ינצל" את המפגש הקבוצתי וזאת באמצעות למידה לא ישירה אך משמעותית, הנעשית דרך הדוגמא האישית באמצעות ה"אחר" – Modeling, ועל ידי צפייה – Observation.

בר טור (2005) מוסיפה שיתרון משמעותי בעבודה הקבוצתית הינה, שאנשים שלא היו פונים לטיפול אישי או ליעוץ למרות קשייהם, בגלל דעות קדומות, חרדות או סטיגמה – יכולים להצטרף לקבוצה ולבטא מצוקות וקשיים נוספים שאינם קשורים בהכרח למטרות המוצהרות של העבודה בקבוצה. אולם מן הראוי שאציין גם קשיים שיכולם להתהוות בהקשר של קבוצה לסבים שכולים. מניסיוני בעבודה בקבוצות עם האוכלוסייה המבוגרת ידוע לי שגיוס חברים לקבוצה כזו, על אף שנראית הדבר הנכון ביותר, עלולה להיות לא פשוטה. אותה פאסיביות שנמצאה על ידי זילברשטיין-נצר (1994) יכולה להיות לרועץ בגיוס חברים לקבוצה.

בעיה נוספת הינה בעיית נגישות. קבוצה לאוכלוסייה מבוגרת חשוב שתהיה קרובה ככל שניתן למקום מגוריהם. בעיה זו ניתן לפתור על ידי איגום משאבים של הרשויות המטפלות בסבים (משרד הביטחון והמוסד לביטוח לאומי) ויצירת קבוצה הטרוגנית של סבים שכולים. באשר לעלויות, קבוצת שכולים מחייבת הדרכה ותמיכה בצוות ההנחיה. מלקינסון ודוויק (1987), אלכסנדר ולביא (1993), מציינות שהנחיית קבוצת שכולים מציבה את צוות ההנחיה, אפילו המנוסה ביותר, בהתנסויות והתמודדויות החושפות אותו לרבדים רגשיים חדשים, שאינם נחשפים בעבודה עם קבוצות אחרות. מיוחדות זו מחייבת הכנה של צוות ההנחיה וליווי בהדרכה צמודה במהלך הקבוצה. במובן זה עלותה של הקבוצה עשוי להיות גבוה יותר מאשר הנחיה של קבוצה אחרת.

## סיכום

כתיבת עבודה זו הייתה מרתקת וכואבת כאחת. הקשר סב-נכד הינו קשר עוצמתי וטעון רגשות והיסטוריה (גם במקרים בהם הקשר אינו הדוק). לנוכח כך, החיבור בין סבאות ושכול הינו חיבור כואב ולא טבעי.

בגיל המבוגר חובה אדם אובדנים נורמטיביים, חלקם קלים יותר לעיבוד ולקבלה וחלקם כואבים יותר ומשאירים צלקות. התמודדות עם אובדנים אלו תלוי בגורמים רבים ושונים, איתם מגיע הפרט להתמודדות עם האובדן – היסטוריה של אובדנים, היסטוריה של התמודדויות מוצלחות, אישיות, תמיכה חברתית, מין, גיל, רקע דתי או עדתי, מקום מגורים ועוד. ניתן להסיק בסבירות גבוהה כי ריבוי האובדנים מציב את האדם המבוגר במקום עדין ובעל פוטנציאל שברירי. התייחסות נכונה לנתונים אלו יכולה למנוע סבל נוסף על זה שכבר התהווה.

כתיבת עבודה זו חיזקה בי את ההבנה שהסבים, הינם חלק משמעותי מן המעגל הראשון של המשפחה. קריאת התיאוריות העוסקות במעגל חיי המשפחה אינן משאירות ספק בכך. בעבודה זו הוצגו חמש נקודות נבחרות המאפיינות לדעתי את המפגש בין סבאות ואובדן נכד: (1) אובדן נכד: קסם ההיווצרות אל מול גודל האובדן; (2) תחושת אחריות כלפי ילדיהם: תחושת "ראש השבט"; (3) "אובדן כפול": אובדן נכד ואובדן הבן/ת כדמות תומכת; (4) השפעת האובדן על מצבם הפיזי, פסיכולוגי, חברתי של הסבים; (5) מקורות הכוח להתמודדות. הוצעה קבוצת תמיכה כאופציה טיפולית לסעד נפשי. בשל השונות הרבה בין הסבים אני ממליצה לבחון היטב גם אפשרות של טיפול פרטני שכן לא כל אדם יכול להיעזר במסגרת הקבוצתית ולהפיק ממנה את המיטב.

קבוצת ה"סבים השכולים" אינה נראית או נשמעת עדיין בחברה הישראלית ואינה מיוצגת בחוק. אנשי טיפול בתחום רואים אותם מידי פעם באקראי אך מנועים ממתן טיפול מסודר בהיעדר חקיקה מתאימה.

לאחר למידה מעמיקה של הנושא, אני מאמינה כי בחירת הנושא הייתה נכונה ומחויבת המציאות. יתרה מזו אני רואה לעצמי את הזכות והחובה להעביר עבודה זו לגורמים הרלוונטיים בכדי לקדם את השגת מטרותיה העיקרית שהינה הכרה בכאבם של הסבים ומתן טיפול נפשי הולם בכדי להקל במעט על כאבם ולספק להם את הכלים להתמודד עימו. אני רואה במדינה אחראית למתן עזרה זו. לאור האמור בעבודה ובהסתמך על ניסיוני המקצועי והאישי אני רואה חשיבות ונחיצות רבה בפיתוחן ופתיחתן של קבוצות תמיכה לסבים שכולים.

## נספחים

## ראיון עם סבים סבתות שכולים

נתחיל עם כמה שאלות ביוגרפיות:

- 1) שם פרטי \_\_\_\_\_
- 2) מין: זכר/נקבה \_\_\_\_\_
- 3) סוג ישוב: עיר, קיבוץ, מושב, עיירת פיתוח, אחר \_\_\_\_\_
- 4) מצב משפחתי: נשוי גרוש אלמן פרוד רווק נישואין קודמים \_\_\_\_\_
- 5) ילדים: זכר/נקבה; שנת לידה \_\_\_\_\_; נכדים \_\_\_\_\_  
 זכר/נקבה; שנת לידה \_\_\_\_\_; נכדים \_\_\_\_\_  
 זכר/נקבה; שנת לידה \_\_\_\_\_; נכדים \_\_\_\_\_  
 זכר/נקבה; שנת לידה \_\_\_\_\_; נכדים \_\_\_\_\_
- 6) שנת לידה \_\_\_\_\_ ארץ לידה \_\_\_\_\_ שנת עליה \_\_\_\_\_
- 7) השכלה \_\_\_\_\_ מקצוע \_\_\_\_\_
- 8) האם אתה דתי מסורתי חילוני \_\_\_\_\_
- 9) האם עברו עליך התנסויות קשות בעבר:
  - א. מות בני משפחה: גילך \_\_\_\_\_ סיבת המוות \_\_\_\_\_
  - אב \_\_\_\_\_
  - אם \_\_\_\_\_
  - אחים \_\_\_\_\_
  - אחיות \_\_\_\_\_
  - ילדים \_\_\_\_\_
  - אחר \_\_\_\_\_
  - ב. שואה \_\_\_\_\_
  - ג. מצבים קשים אחרים (מחלות ממושכות, תאונות...) \_\_\_\_\_
- 10) ארץ לידת הנכד \_\_\_\_\_
- 11) שם הנכד \_\_\_\_\_ שנת נפילתו \_\_\_\_\_ גילו \_\_\_\_\_ מצבו המשפחתי \_\_\_\_\_ ילדים (תאריך לידה): 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
- 12) שנות השכלת הנכד \_\_\_\_\_
- 13) האם הנכד היה: איש צבא קבע; צבא סדיר; מילואים; אזרח עובד צה"ל; אחר \_\_\_\_\_
- 14) דרגה ותפקיד צבאי של הנכד \_\_\_\_\_
- 15) כיצד נפל הנכד? \_\_\_\_\_
- 16) מתי ואיך נודע לך? \_\_\_\_\_
- 17) איך הגבת? \_\_\_\_\_
- 18) איך הגיבו קרובי המשפחה? \_\_\_\_\_
- 19) שנה ראשונה: מה עבר עליך בשנה הראשונה? תפקוד \_\_\_\_\_ רגשות \_\_\_\_\_ יחסים בתוך המשפחה \_\_\_\_\_ האם היה דיבור בין חברי המשפחה \_\_\_\_\_ איך התמודדת עם האובדן (עיסוק רב בנושא, עיסוק מועט בנושא...) \_\_\_\_\_ מחשבות על הנכד: מחשבות רבות? \_\_\_\_\_ מתי ובאיזה הקשר עלו המחשבות? \_\_\_\_\_ אילו רגשות עלו בך כשחשבת על נכדך? \_\_\_\_\_ יש החשים רגשות חרדה, דיכאון, אשמה, כעס, חוסר אונים, איך היה אצלך? \_\_\_\_\_ איך ועם מי נתת ביטוי לרגשות שלך? \_\_\_\_\_ האם נטית להסתיר את רגשותיך? מתי? \_\_\_\_\_ מה קרה לך בקשרים החברתיים שלך באותה שנה? \_\_\_\_\_
- 20) קשר לנפטר: התוכל לתאר את הנכד? \_\_\_\_\_ מי הוא היה? \_\_\_\_\_ איך היה הקשר בניכם? \_\_\_\_\_ איך היה הקשר בניכם בשנים לפני שנפל \_\_\_\_\_ איזה סבא/תא היית? \_\_\_\_\_ מה עובר עליך כשאתה חושב עליו היום? \_\_\_\_\_ איך אתה מרגיש ועל מה אתה חושב כשאתה נזכר בו \_\_\_\_\_ האם רגשותיך כלפיו השתנו מאז שהוא איננו \_\_\_\_\_ האם תוכל לתאר צדדים בנכד שהיו דומים/שונים לעומתך \_\_\_\_\_
- 21) ההווה: חוויות היומיום. מתי במיוחד אתה מרגיש את החוסר? \_\_\_\_\_ האם תוכל להתייחס לרגשות שמתלווים להיזכרות? \_\_\_\_\_ האם ההתמודדות מהווה מאמץ עבורך, מתי, איך אתה מתמודד עם זה? \_\_\_\_\_ האם אתה מרגיש שינוי בהתמודדות שלך מהתקופה שלאחר מות הנכד ועד \_\_\_\_\_

- היום? \_\_\_\_\_ באילו דברים אתה מרגיש שהשתנית (תעסוקה, בריאות, בני משפחה \_\_\_\_\_ האם השתנו סדרי העדיפויות שלך? \_\_\_\_\_ האם חל שינוי באופן בו אתה רואה את עצמך? \_\_\_\_\_ האם חל שינוי בדעותיך הפוליטיות? \_\_\_\_\_
- 22) האם אתה עסוק (עבודה, התנדבות...) עכשיו? לא כן, חלקי (ש"ש) \_\_\_\_\_ כן, מלא \_\_\_\_\_
- 23) כמה זמן אתה כבר עוסק בעיסוקך? \_\_\_\_\_
- 24) האם בדרך כלל אתה מרוצה מעיסוקך 1 – מרוצה מאוד 8 – מאוד לא מרוצה \_\_\_\_\_
- 25) עניין בחיים: מהם הדברים שמעסיקים אותך בחיים כיום? \_\_\_\_\_ באילו דברים אתה משקיע את זמנך ומרצך? התוכל לפרט \_\_\_\_\_ ממה אתה נהנה, מה אתה אוהב לעשות? \_\_\_\_\_ באיזו מידה אתה מרגיש שאתה צריך לדחוף את עצמך בחייך היומיומיים כדי לתפקד? \_\_\_\_\_
- 26) מספר נפשות בבית \_\_\_\_\_
- 27) האם רכשת חברים טובים חדשים מאז המלחמה? \_\_\_\_\_
- 28) האם אתה מרוצה ממצבך החברתי? \_\_\_\_\_
- 30) נכדים נוספים: האם יש לך נכדים נוספים? \_\_\_\_\_ התוכל לבחור נכד/ה נוספים ולתאר לי אותה/ה \_\_\_\_\_ מי הוא \_\_\_\_\_ איך הקשר ביניכם בשנים האחרונות \_\_\_\_\_ מה עובר עליך כאשר אתה חושב עליו היום \_\_\_\_\_ איך אתה מרגיש ועל מה אתה חושב בקשר אליו? \_\_\_\_\_ איך הקשר לנכד/ה זו דומה או שונה מהקשר עם הנופל? \_\_\_\_\_
- 31) הורה לאב/ם שכול/ה: הבן/בת שלך שכל/ה ילד, אילו תחושות זה מעורר בך כלפיו \_\_\_\_\_ האם השתנה משהו בקשר שלכם \_\_\_\_\_ מה השתנה \_\_\_\_\_ והאם הקשר שלכם איתו/ה שונה מהקשר עם ילדים אחרים שלכם. \_\_\_\_\_
- 32) לקראת סיום, במבט לאחור מה עזר לך ומה הקשה עליך בהתמודדות עם מות הנכד? \_\_\_\_\_
- 33) האם הייתה בקשר עם משרד הביטחון, יד לבנים או כל ארגון אחר? \_\_\_\_\_ מה עזר לך ומה הקשה עלייך בקשר איתם \_\_\_\_\_ ואם לא האם אתה חושב שגוף ממסדי היה צריך ליצור איתכם קשר \_\_\_\_\_
- 34) האם השתתפת מאז נפול הנכד בקבוצת תמיכה כלשהי? \_\_\_\_\_ במשך כמה זמן? \_\_\_\_\_
- 35) האם השתתפת, להערכתך, עד כמה עזרה לך ההשתתפות בקבוצה? \_\_\_\_\_
- 36) האם פנית לאחר האובדן לייעוץ או הדרכה של איש מקצוע בכל גוף שהוא? \_\_\_\_\_
- 37) אם לא פנית למה? \_\_\_\_\_
- 38) אם פנית באיזה מידה לדעתך, עזר הייעוץ? \_\_\_\_\_ (39) מה הייתה רוצה לאמר לסבים שכולים? \_\_\_\_\_

בניית השאלון הסתמכה על מחקרו של טמיר (1987).

## רשימת מקורות

- אייל, נ. (1997). החיים כנהר. תל אביב. משכל.
- אלכסנדר, א., ולביא, י. (1993) "המטפל הפצוע" – חוויית המטפלים בקבוצות הורים שכולים. בתוך: מלקינסון, ר., רובין, ש. וויצטום, א. (עורכים), *אובדן ושכול בחברה הישראלית*, כנה & משרד הביטחון, תל אביב. 95-116.
- בר-טור, ל. (2005) *האתגר שבהזדקנות*. טוביה מנדלסון - אש"ל.
- בר-טור, ל. ומלקינסון, ר. (2000). "שכול מזדקן" חיים לאחר מות ילד במהלך שירות צבאי. "שיחות". י"ד (2). 114-121.
- בר-טור, ל. ומלקינסון, ר. (2005). תהליכי אבל לאורך החיים ובזקנה אצל הורים שכולים בישראל – "שכול מזדקן". *גרונטולוגיה*. ל"ב. 1. 11-38.
- בר-טור, ל. ופרגר, א. (1997). זקן-זקן מה יש לו בחייו? איכות ומשמעות החיים בזקנה המאוחרת. *גרונטולוגיה*. 76. 37-47.
- ברק – מדינה, א. (2002). *זכויות סבים וסבתות כלפי נכדיהם*. הכנסת – מרכז מחקר ומידע.
- מלקינסון, ר. (1993). טיפול רציונאלי אמוטיבי במצבי שכול. בתוך: מלקינסון, ר., רובין, ש. וויצטום, א. (עורכים), *אובדן ושכול בחברה הישראלית*, כנה & משרד הביטחון, תל אביב. 95-116.
- ויצטום, א. ומלקינסון, ר. (1993) "שכול והנצחה: הפנים הכפולות של המיתוס הלאומי", בתוך: מלקינסון, ר., רובין, ש. וויצטום, א. (עורכים), *אובדן ושכול בחברה הישראלית*, כנה & משרד הביטחון, תל אביב. 231 – 294.
- ורד, י. (1997). כמו פיצוי סמלי לגירוש מגן עדן. *הגיל החדש*. 70. 3.
- זילברשטיין – נצר, ט. (1994). *תהליכי התמודדות בקרב קשישים*. עבודת גמר לתואר מוסמך במדעי החברה. אוני' תל – אביב.
- טמיר, ג. (1987). *מרכיבים בהסתגלותם לאורך זמן של הורים שכולי מלחמה: תפקוד התנהגותי ורגשי, עבוד הקשר לדמות הבן והתנהגות האבל*. עבודת גמר לתואר מוסמך, אוניברסיטת חיפה.
- לבנשטיין, א. (2003). יחסים בין דוריים במסגרת המשפחה המזדקנת. בתוך: רוזין, א. (עורך), *הזדקנות וזקנה בישראל*, אש"ל, מוסד ביאליק. ירושלים. 629-640.
- לאור, ע. (2002). התמודדות עם שכול ואבדן קבוצות באגף השיקום של משרד הביטחון. *משפחה ודעת ב' – מנחה למנחה*. 10. 111-119.
- לומרנץ, י. (2003). "בריאות נפשית וטיפול נפשי בתקופת הזקנה", בתוך: רוזין, א. (עורך), *הזדקנות וזקנה בישראל*, אש"ל, מוסד ביאליק. ירושלים. 467-530.
- מלקינסון, ר., ודוויק, צ. (1987). עבודה קבוצתית עם שכולים: הכנה והדרכת מנחים להתמודדות עם אבדן. *חברה ורווחה*. ז' 3.
- מלקינסון, ר. וויצטום, א. (2003). "מוות אבל ואלמנות: לחיות עם אובדנים בגיל הזקנה" בתוך: רוזין, א. (עורך), *הזדקנות וזקנה בישראל*, אש"ל, מוסד ביאליק. ירושלים. 555-571.
- פינדלר, ל. (2004). סבים וסבות כמקור תמיכה חברתית במשפחות לילדים עם נכות. *חברה ורווחה*. כ"ה, 3. 411-395.
- קופר – הולנדר, א. (1993). *משמעות תפקיד הסבאות בקרב ניצולי שואה*. עבודת מ"א. אוני' תל אביב.



רובין, ש. (1993). אובדן ושכול: ציוני דרך בתיאוריה, מחקר וטיפול. מתוך: מלקינסון, ר., רובין, ש., וויצטום, א. (עורכים). *אובדן ושכול בחברה הישראלית*. ירושלים. כנה. 21-38.

Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*. 29. 183-190.

Baltes, P. B., Reese, H. W. & Lipsitt, L. P. (1980). Liife – span developmental psychology. *Annual review of psychology*. 31. 65 – 100.

Baltes, P. B.(1991). The many faces of human ageing: Toward a psychological culture of old age. *Psychological medicine*. 21. 837-854.

Carter, B., McGoldrick, M.(2005). *The expended family life cycle – Individual, family and the social perspectives*. 3ed. Allyn and Bacon.1-26, 362-372.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: W.W. Norton.

Erikson, E. H. (1994). *The life cycle completed*. New York: W.W. Norton.

Erlanger, M. A. (1997). Changing roles and life – cycle transition. *The aging family new vision in theory practice*. In Hargrave, T. D. & Hanna, S. M. (Eds). Psychology press. 163-177

Foulkes, S. H. & Anthony, E. J. (1965). *Group psychotherapy: The psychoanalytic approach*. Pengoin Books.

Goodman, C. C. (1991) Perceived Social support for caregiving: Measuring the benefit of self – help/support group participation. *Journal of gerontological social work*. 16. 3/4. 163-175.

Gutmann, G. L. (1987). *Reclaimed powers: Toward a new psychology of men and women in later life*. New York. Basic Books.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*. 44. 513-524.

Mackenzie, R. K. & Lievesley, W. J. (1983). A Developmental model for brief group therapy in Dies R.R. & Mackenzie (eds). *Advances in group psychotherapy monograph*. 1. 101-116.

McCrae, R.R. Costa, P.T., jr (1994) The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in psychological science*. 3. 173-175.

Neugarten, B. L. (1968). *Middle age and eging*. Chicago: The university of Chicago press.

Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and thl life cycle. *American journal of psychiatry*. 136. 887-894

Neugarten, B.L. & Weinstein, K. K. (1964) The changing American grandparent. *Journal of marriage and the family*. 26/ 199-204.

Pine, V. R. & Brauer. C. (1986). "Parental Grief: A Synthesis of Theory, Research, and Intervention." In Therese A. Rando ed., *Parental Loss of a Child*. Champaign, IL: Research Press.

Kivnick, H. Q. (1982). *The meaning of grandparenthood*. Ann Arbor: UMI Research press.

Klass. D., Silverman. P. R. & Nickman. S. L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington, DC, Taylor & francis.

Kornhaber, A. (1997). Grandparenthood and the "new social contract". *Research an aging*. 1. 108-132.

Ryff, C. D. & Singr, B. (1989). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*. 9. 1-28

Rubin, S. (1981). A tow-track model of bereavement: Theory and application in research. *American journal of orthopsychiatry*. 51. 101-109.

Rubin, S. (1999). The Two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*. 23 (8), 681-714.

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston. Little, Brown.

Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge. Harvard University press.

Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy*. N.Y. Basic Books. Inc.

#### אתרי אינטרנט

אתר משרד הביטחון – אגף השיקום :

<http://www.mod.gov.il/pages/shikum/mishpachut.as>

#### חוקים

חוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות, תשכ"ב- 1962 ;  
 חוק התגמולים לנפגעי פעולות איבה, תש"ל 1970 ;  
 חוק משפחות חיילים שנספו במערכה (תגמולים ושיקום), תשי"י - 1950 ;  
 חוק פיצויים לנפגעי תאונות דרכים התשל"א, 1975 ;