

פתח דבר

צירוף מקרים אכזר הפגיש בקיץ 2006 בין חיי האישיים (הפכתי בת לסבתא שכולה), בין התמחותי המקצועית (עובדת סוציאלית בתחום האוכלוסייה המבוגרת) ובין תחום לימודי המאסטר שלי (הנחיית קבוצות). שילוב זה הביא אותי להבנה כי קיימת 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.

עבודת גמר המאסטר שכתבתי (שגב רוזנברג, 2007) עוסקת בסבים אשר נכדם נהרג באופן פתאומי - בצבא, באירוע טרור או בתאונת דרכים. הקשר המיוחד הנרקם בין סבים לנכדים ומשמעותיותו באים לידי

בחיבותם של קשרים רבי-דוריים במשפחה. מחקר שערך Korenhaber (1997) עסק בבדיקת ההשפעות הרבי-דוריות במשפחה ומצא שהקשר סב-נכד **ממוקם שני בדירוג לאחר הקשר הורה-ילד**. לבנשטיין (2003) מתארת את הסבאות בהקשר ליחסים 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 המאפשרת לחלוק חוויות משותפות בין דורות. גם Carter & McGoldrick (2005) מדברות על מעגל חייו של האדם, תוך התייחסות למשפחה הגרעינית ולמשפחה הרבי-דורית כקשורות במארג יחסים דינמי, המשפיע על מכלול החברים בו ומושפע מהם.

המסלולים משיקים ונפגשים זה עם זה, אך הם נפרדים. המסלול התפקודי הינו מסלול המצריך שינויים, בעוד המסלול השני (הארוך מבין השניים) הינו מסלול ההיפרדות מהמת וארגון מחדש של הקשר עימו.

על פי המודל הדור-מסלולי, הסיום או ההתרה של האבל באים לידי ביטוי בתפקוד מאוזן בכל התחומים תוך תחושה נוחה וזרמת של השכול, שמתוכה הוא יכול להתקשר לייצוגים של המת ולעשות אינטגרציה של המת בהמשך חייו. הקשר לנפטר ולייצוגיו נמשך 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

התמודדות סבים¹

אובדן ושכול

תגובת אבל על אובדן אדם קרוב היא אוניברסלית ונורמלית. מותו של אדם קרוב משמעותי מערער את המבנה התוך-אישי ואת המבנה החברתי הבין-אישי של מי 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 וויצטום, 2003).

בעבודה המלאה (שגב רוזנברג, 2007) מוצגת סקירה תיאורטית על אובדן ושכול בכלל ועל השלכותיהם בגיל המבוגר בפרט. בתקציר זה בחרתי להדגיש את המודל הדור-מסלולי של האבל.

רובין (1984; 1993; 1999) הציע מודל רחב ומאוזן שיסייע בהבנת תגובות האובדן (המחקר עסק בהתמודדותם של הורים שכולים). לדבריו, השכול מתפקד שני 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 ואשר בתוכו חי ומתקיים הייצוג של המת. שני

ביטוי גם בעוצמת האובדן שאותו הם חשים. מסיבות הקשורות לגילם ולתפקידם ומסיבות הקשורות לתפיסות חברתיות, אבלם וכאבם נדחקים למקום בלתי נראה בתודעה המשפחתית והחברתית. הגיל המבוגר הופך את המפגש עם אובדן כה קשה למפרק עדין ושבירי, ועלול לדרדר את מצבם של הסבים באופן בלתי הפיך. אני מבקשת להאיר קבוצה מיוחדת זו, להעלותה למודעות הציבורית ולהציע שתתאפשר לנמנים עימה הזכות הלגיטימית לקבל טיפול פרטי ו/או להשתתף בקבוצות תמיכה, אשר יסייעו להם להתמודד עם אובדנם הקשה ועם כאבם.

סבאות

מערכת היחסים בין סבא לנכד הינה מיוחדת ומשמעותית לכל המעורבים בה. במקביל לשינויים הדמוגרפיים והמבניים במשפחה, מסתמן רק לאחרונה שינוי גם בהתייחסות לתפקידי הסבים. אפשר לזהות מגמה הולכת ומתפתחת של הכרה

גליה שגב רוזנברג - MSW, עו"ס מומחה בתחום הזקנה, המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת, אגף הרווחה - עדיית כפר סבא עבודת המאסטר נכתבה לכבודה של אימי, גב' הני שגב, ולזכרו של בן אחי - סמיר נמרוז שגב ז"ל.



עם אובדן נכד

הקשר המיוחד הנרקם
בין סבים לנכדים
ומשמעותיותו באים לידי
ביטוי גם בעוצמת האובדן
שהם חשים. מסיבות הקשורות
לגילם ולתפקידם ומסיבות
הקשורות לתפיסות חברתיות,
אבלם וכאבם נדחקים
למקום בלתי נראה בתודעה
המשפחתית והחברתית



לפגיעה בביטחון העצמי, להסתגרות, לבדידות, לאיבוד החינויות, לחוסר שליטה, לחוסר אונים ואף להשפלה ובושה. תיאוריות שונות הנוגעות בתקופת הזקנה (כגון: אריק אריקסון - תיאוריית השלבים; נויגרטרן - גרונטולוגיה חברתית; אטשלי - תיאוריית המשכיות; באטלס ושות' - פסיכולוגיה התפתחותית של טווח החיים; רייף וסינגר - פסיכולוגיה חיובית) מסייעות בהבנת התמודדותם של קשישים עם מצבי משבר ולחץ, ובאמצעותן אני מבקשת להאיר את פגיעותם מחד ואת חוסנם מאידך של הקשישים בהתמודדות עם אובדן ושכול בזקנה. השונות בין פרט לפרט בגיל המבוגר הינה דרמטית ואפשר לראות אותה בכל ממדי חייו של הזקן - הבין־קבוצתי, התוך־קבוצתי והתוך־אישי (לומרנץ, 2003), עובדה המקשה על הצגת מודל אחיד להתמודדות עם אובדנים ושכול בזקנה. דווקא בשל כך, חשוב לאפשר לסבים השכולים את האופציה של התערבות חיצונית אם הם זקוקים לה.

סבים שכולים

פרק זה נסמך על ראיונות שנערכו עם סבים שכולים, והוא כולל ניתוח של נרטיבים העולים מתוך ראיונות עומק עם סבים אלו. מהחומר התיאורטי, בשילוב עם ראיונות העומק, ניתן לזהות חמש תובנות מרכזיות המתייחסות לסכאות ולאובדן הנכד, שמהן ניתן ללמוד על עוצמת השבר ועל הצורך בהכרה ובטיפול בו. בנקודה זו ראוי לציין כי בחירת הסבים לראיונות לא לקחה בחשבון פרמטרים סקטוריאליים שונים והייתה שרירותית לחלוטין. היא אינה מהווה, בהכרח, מדגם מייצג של אוכלוסיית הסבים השכולים.

להלן חמש התובנות המרכזיות:

1. **אובדן נכד: קסם ההיווצרות אל מול גודל האובדן**
סכאות הינו תפקיד שאליו נכנס האדם שלא על פי בחירתו, וכפי שצינתי בתחילת המאמר - הוא מקפל בתוכו עוצמות רגשיות ומשמעויות רבות לפרט ולמשפחה במעגל חייהם. כל אחד מסגנונות הסכאות שתוארו על ידי נויגרטרן ווינסטיין (1964) טעונים מטען רגשי רב (כולל הסכאות המרוחקות). הסבים הינם חלק משרשרת הדורות המשפחתית, ומכאן שבנקודות החיבור שבין חוליות השרשרת - אפשר לראותם למעשה כחלק מהמעגל הראשון של המשפחה. הבנת מיקומו של הסב במרחב המשפחתי ומשמעויות התפקיד, כפי שהוצעו על ידי קיוויק (1982), יכולות להסביר את גודלו

רבות נותרים הסבים עם כאב וצורך לעשות, אולם ללא אפשרות לממש. משימה זו אינה פשוטה כלל ועיקר ואינה מובנת מאליה. 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. נקודה זו מתחדדת אף יותר במשפחות שבהן קיים קושי במערכות היחסים הרב־דוריות.

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

המונח "אובדן כפול" מיוחס אמנם בספרות המקצועית לאובדנם של האחים השכולים: מחד - אובדן האח, ומאידך - אובדן ההורים, לפחות בתקופה האקוטית של האבל (ברטור ומלקינסון, 2005), אולם נראה שהוא מתאים ונכון גם לגבי אובדנם של הסבים.

בנגיסטון ואחרים (1985), בתוך זילברשטיין נצר, (1994) טוענים כי הילדים הינם מקור תמיכה חיוני ומרכזי לבריאותו ולרווחתו הנפשית של הקשיש. לאורך החיים חלים שינויים בטיב הקשר הורה-ילד. באמצע החיים, הילדים מתחילים 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. על אף שמרבית הקשישים מתפקדים במגוון רמות עצמאות, הזדקנותם לתמיכת הילדים עולה ככל שהאובדנים והלחצים בזקנה גוברים ומתרבים. אייזנברג וטירס (1989), בתוך זילברשטיין נצר, (1994) מוסיפים שתהליכים אלה מובילים לשינוי בדפוסים של מתן העזרה בין ההורים לילדיהם: הילד נוטל תפקיד יותר אקטיבי, בעוד ההורה הופך יותר פסיבי ותלתי.

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. שיתוף זה מרחיב את מקורות האינפורמציה לגבי פעולות אפשריות נוכח המצב ומאפשר התמודדות יעילה עם מצבי לחץ ודחק. תמיכת הילדים מצמצמת פנייה למנגנונים אמוציונליים 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

ועוצמתו של אובדן נכד עבור סב. ברטור ומלקינסון (2005) סוקרות את משמעות האבל 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. הדבר נכון גם עבור הסבים.

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

אייל (1997) כותבת בספרה "החיים כנחר" שההורות הינה תפקיד לכל החיים. אומנם בהיותנו בני 70-80 ילדינו נמצאים בדרך כלל באמצע החיים ועסוקים בהתנגרות ילדיהם וביציאתם מהקן המשפחתי, אולם, לדבריה, ללא קשר לגיל, הורים מבוגרים ממשיכים 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 יכולת לממשה בפועל.

כלומר, תפקיד 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. ברטור 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 לעתים תפקיד "נשיאותי". יש בו חשיבות ומשמעות רבה, אך הוא לא בהכרח מאפשר התערבות. פעמים

סי.בי. עו"ם - CB-SW™
CBT בגישה מוצרחת
לימודי העודה לטיפול
קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

מילא לימוזים
אוקטובר 2012

הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית מומלצת על ידי ארגון הבריאות העולמי לרוב הבעיות הפסיכולוגיות לאור יעילותה המוכחת.

למכון פסגות תוכנית ללימודי הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי על פי הגישה המערכתית, המיועדת לעובדים סוציאליים המעוניינים להעשיר את מיומנותיהם בעבודתם היומיומית.

הלימודים מועברים ע"י צוות מרצים קלינאים

בעלי ניסיון רב בהוראת CBT

תלמידי התוכנית נהנים מ-

- ✓ הסמכה כמטפל התנהגותי-קוגניטיבי
- ✓ כלים יעילים לעבודה הנוכחית
- ✓ התאמת הפרוטוקולים לעבודה מערכתית.
- ✓ הפקה מרבית מעבודתך בכלים קוגניטיביים-התנהגותיים.
- ✓ הדרכה קבוצתית.
- ✓ ימי עיון מרוכזים.

הגתה להברי איגוד
והאגודה לקידום ע"ם

התוכנית מוכרה לגמול השתלמות
ומוכרת ע"י איט"ה
(אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי)

לפרטים

050-6662559 03-5288171
www.psagot.com

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, שאיתו הוא גם מגיע להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר. מסקירה זו גם אפשר ללמוד שבתנאים מסוימים, ולמרות ריבוי האובדנים, אפשר להגיע לרמה מסוימת של איזון בחיים ולעיתים אף לצמיחה (באלטס, 1991; הובפול, 1989; רייך וסינגר, 1989). יכולת זו תלויה ביכולותיו ובמשאביו של כל אדם ואדם. הסבים שרואיינו מצאו את מקורות החוסן שלהם להתמודדות בגורמים שונים באישיותם, אמונותיהם, ניסיונם, משאבים שהתפתחו לאורך חייהם, החברה שבה הם חיים, ובמידה רבה - במשפחה.

חשוב לציין כי מתוך השונות הרבה הקיימת בגיל המבוגר, נמצא סבים אשר יצליחו - ואולי אף יעדיפו - להתמודד בכוחות עצמם עם אובדן מסוג זה. לצדם קיימת קבוצה גדולה של סבים שיוכלו להתמודד בעצמם, אולם סיוע חיצוני יקל עליהם בצורה ניכרת, וכן קבוצה נוספת של אנשים, אשר ללא סיוע חיצוני עלולים למצוא עצמם בהידרדרות טרגית ב"ספירת האובדנים" (הובפול, 1989), ללא יכולת התאוששות.

מדיניות וחקיקה בעניין סבים שכולים

בעבודת המאסטר אני מתייחסת לאובדן נכד כתוצאה מאירוע בלתי צפוי: מלחמה, פיגוע טרור, תאונת דרכים וכדומה. 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.

מדינת ישראל בחוקיה כמעט שלא התייחסה למקומם המיוחד של הסבים במשפחה, להוציא מקרה אחד: "חוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות, תשכ"ב, 1962". סעיף 28 - א' לחוק זה 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, המחוקק הישראלי כבר הכיר בקיומו של הקשר המיוחד סב-נכד. אני מבקשת, בין היתר, להאיר את תשומת לבם

אובדן כה קשה שבו 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. בחלק מהשיחות שקיימתי עם הסבים לא עלתה סוגיית "האובדן הכפול", כנראה מתוך הצורך להגן ולא לתפוס מקום. ובכל זאת, או דווקא משום כך, מצאתי לנכון להעלותה במלוא עוצמתה - שכן היא חשובה, משמעותית ובעלת משקל בראיית המכלול הייחודי של סוגיית הסבים השכולים. תחושת האובדנים המצטברים - אובדן הנכד ואובדן הבנות כתומכים משמעותיים, בנוסף לאובדני הגיל, יכולים להוות גורם למה שהובפול (1989) כינה - "ספירלה של אובדנים".

4. השפעת האובדן על מצבם הפיזי, הפסיכולוגי והחברתי של הסבים

מסקירת הספרות בפרקים הקודמים עולה השבריריות שבהתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר בגיל המבוגר, קל וחומר כשמדובר באחד האובדנים הקשים יותר לאדם - אובדן אדם קרוב בכלל ואובדן נכד בפרט. לומר נא (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 שחווה האדם כל חייו. חוסר היכולת להתמודד באופן יעיל יכול להאיץ מחלות ולהגביר את תהליך ההזדקנות. היא מתייחסת במחקרה למשתנים שונים המשפיעים על יכולת ההתמודדות של האדם המבוגר עם מצבי לחץ ודחק, ביניהם תחושת השליטה, ההערכה העצמית, המשאבים החברתיים ועוד.

אובדן הנכד, שהינו אובדן כה קשה, תחושת האחריות ההורית העצומה הדוחקת את הכאב האישי, ה"אובדן הכפול" וריבוי האובדנים המתרחש בגיל זה, מחייבים אותנו, כחברה בכלל וכאינסטנציה טיפולית בפרט, לתת את הדעת למקום המורכב של הסבים השכולים ולאפשר להם תמיכה מקצועית חיצונית על פי הצורך.

5. מקורות הכוח להתמודדות

סקירת התיאוריות השונות העוסקות בגיל המבוגר מלמדת אותנו על ייחודיותו של גיל זה במעגל חייו של האדם.

סקירת חיים ומאזן חיים (אריקסון, 1963; 1994; נויגרטרן, 1968; 1979), הצטלבות התנסויות אישיות (באלטס ועמיתיו, 1980), היסמכות על ניסיון עבר והמשכיות (אטשלי, 1989; מקריי וקוסטה, 1994) ובניית מנגנוני

של המחוקק הישראלי ושל החברה הישראלית לעובדות אלו, בכדי שלנוכח האמור יבחנו מחדש את זכותם של סבים שכולים לתמיכה נפשית באובדנם הקשה.

קבוצת תמיכה לסבים שכולים

במקביל ובנוסף לעבודה הפרטנית, אני מוצאת לנכון להציע את העבודה הקבוצתית כמענה טוב ונכון לסבים השכולים.

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, הבנה של ייחודיות אובדנם של הסבים ושל מיוחדות השבריריות הנלווית לאובדן בגיל המבוגר, מחייבות מציאת פתרון הולם, שיוכל לסייע לסבים ולהקל עליהם את ההתמודדות. באמצעות פתרון זה יהיה אפשר לספק כלים, לגיטימציה, הכלה וכוחות להתמודדות קשה זו. בגיל המבוגר, במידה רבה יותר מאשר בכל גיל אחר, אובדן נכד הינו בעל פוטנציאל שלילי, היכול להוביל להידרדרות בכל מערכות חייהם של הסבים ולהוביל ל"ספירלת האובדנים" (הובפול, 1989), כפי שהוזכרה לעיל.

תמיכה נפשית בסבים חשוב שתתאפשר בשתי רמות: ברמה הפרטנית וברמה הקבוצתית; כל אחת בנפרד או שתיהן במקביל, על פי הצורך. במאמר זה הוצגה חשיבותה של קבוצת תמיכה עבור הסבים וכיצד ובמה היא יכולה לסייע להם.

בגיל שבו מתרחב הפנאי אך מצטמצם הזמן, חשוב לתת את הדעת לכך שהפנאי מאפשר זמן רב לחשיבה ולהיזכרות, בעוד שהזמן הנותר לבניית מסלול חיים אלטרנטיבי אפשרי אינו בהכרח רב. לנוכח מציאות זו, חשוב למצוא כלי טיפולי שיאפשר השגה מהירה ככל האפשר של שינוי. על פי מקנזי וליבסלי (1983), קבוצה מאפשרת קשר חברתי מיוחד, שבעזרתו אפשר להמריץ שינויים טיפוליים בכל 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 והמוסד לביטוח לאומי, עמותות כמו יד לנקטפים, העמותה לתמיכה נפשית לחברות חללי צה"ל, נט"ל, "עמך", 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 בהגדרתה הינה התערבות קבוצתית המתוכננת לספק למשתתפים בה תמיכה רגשית, מידע והגדלת מיומנויות ההתמודדות. בין מטרותיה: להפחית רגשות של בדידות וחרדה, לאפשר למשתתף לפתח רשתות של תמיכה חברתית, לפתח 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 (ברטור, 2005). כפי שצוין, הסבים מצויים בצומת לא פשוט

החברה הישראלית, למודת הכאב והשכול, השכילה בשנים האחרונות להרחיב את ראיית המעגל המשפחתי הנפגע מהשכול, לאור התייחסות נכונה זו, אני מבקשת להציג גם את הסבים השכולים כחלק מהמעגל הראשון במשפחה ולאפשר ליווי ותמיכה בכאבם

שבין אובדנם הכבד, אחריותם ההורית - שלא בהכרח מצליחה למצוא את ביטויה בפועל, אובדנם הכפול והשפעות הגיל. הקושי שלהם לפעול פעולה אקטיבית הופך אותם לפגיעים יותר. קבוצת תמיכה יכולה להוות תמיכה חברתית אלטרנטיבית של קבוצת השווים, הן מבחינה גילאית והן מבחינת האובדן, ובמובן מסוים תמלא את החוסר שבני המשפחה אינם יכולים למלא, בוודאי בתקופה הראשונה. בה 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.

בימים אלו פועלת קבוצה מסוג זה, בהנחיה משותפת שלי ושל עמיתה, במסגרת המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת, אגף הרווחה, עיריית כפר סבא, שבה אני עובדת.

סיכום

עבודתי בתחום זה הינה מרתקת, חדשנית וכואבת כאחת. הקשר סב-נכד הינו קשר עוצמתי וטעון רגשות והיסטוריה (גם במקרים שבהם הקשר אינו הדוק). לנוכח כך, החיבור

בין סבאות ושכול הינו חיבור כואב ולא טבעי. בגיל המבוגר, האדם חווה אובדנים נורמטיביים - חלקם קלים יותר לעיבוד ולקבלה וחלקם כואבים יותר ומשאירים צלקות. התמודדות עם אובדנים אלו תלויה בגורמים רבים ושונים: היסטוריה של אובדנים, היסטוריה של התמודדויות מוצלחות, אישיות, תמיכה חברתית, מין, גיל, רקע דתי או עדתי, מקום מגורים ועוד. אפשר להסיק בסבירות גבוהה כי ריבוי האובדנים מציב את האדם המבוגר במקום עדין ובעל פוטנציאל למשבר. התייחסות נכונה לנתונים אלו יכולה למנוע סבל נוסף על זה שכבר התהווה.

כתיבת העבודה ועיסוקי בנושא חיזקו בי את ההבנה שהסבים הינם חלק משמעותי במעגל הראשון של המשפחה. קריאת התיאוריות העוסקות במעגל חיי המשפחה אינן משאירות ספק בכך.

במאמר זה הוצגו חמש תובנות ראשוניות נבחרות המאפיינות, לדעתי, את המפגש בין סבאות לאובדן נכד: (1) אובדן נכד: קסם ההיווצרות אל מול גודל האובדן; (2) תחושת אחריות כלפי ילדיהם: תחושת "ראש השבט"; (3) "אובדן כפול": אובדן נכד ואובדן הבנות כדמות תומכת; (4) השפעת האובדן על מצבם הפיזי, הפסיכולוגי והחברתי של הסבים; (5) מקורות הכוח להתמודדות. הוצעה קבוצת תמיכה כאופציה טיפולית לסעד נפשי. בשל השונות הרבה בין הסבים, אני גם ממליצה לבחון היטב אפשרות של טיפול פרטני, שכן לא כל אדם יכול להיעזר במסגרת הקבוצתית ולהפיק ממנה את המיטב.

החברה הישראלית, למודת הכאב והשכול, השכילה בשנים האחרונות להרחיב את ראיית המעגל המשפחתי הנפגע מהשכול, להכיר בכאבם של האחים השכולים ולהתייחס אליהם כאל מעגל 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 בכוונתי להמליץ על מתן סיוע כלכלי נרחב כמו זה הניתן להורים השכולים, לאלמנות וליתומים, אלא סיוע נפשי - פרטני ו/או קבוצתי, על פי הצורך - שהוא חובתה הבסיסית של חברתנו לסבים אלו.

בשנתיים האחרונות אני פועלת רבות לפרסום ולהטמעה של הנושא בקרב כל גורם רלוונטי, מתוך אמונה שמתן לגיטימציה והכרה בו תאפשר לסבים לפנות ולקבל התייחסות מקצועית הולמת לכאבם.

ספרות

1. אייל, נ. (1997). החיים כנהר. תל אביב. משכל.

