

# באיינטראנט אני לא בן 70

## יאיר עמייחי-המברוגר

עם ההורים המבוגרים. המרתק הגאגורי, הצורך משתנים אחרים, כמו הידידות פיחות או מצבכלכלי לא שפיר, עשויים לחזק את התתונתקות ההולכת וגדלה בין הקשיים לבין משפחתו המורחבה. גם במדינת ישראל הקטנה אפשר לראות סימנים של פגיעה בדבוק של השבט המשפחת, בעיקר כאשר הקשיים אינם ניד.

אשר הילדים מתחננים ומבקאים ילדים לעלם, הבעה זו שברת גם לדור הנכדים. עלותם תוקן שונים בין הסכים לנכדים עשויים ליצור פער שילוי וגדל. הדבר מתבטא גם בסלנג של הצעירים מול שפת הקשיים והנטיה הטבעית של הקשיים להתמקד בעולמו שלו. כל אלה עשויים להפוך אותו ללא רלוונטי לנכדים.

אחד הביטויים החזקים לכך שהקשיים שייך לעולם היין הוא חוסר הרתבותם של לטכנולוגיה. ככל שהקשיים מבוגר יותר, כך גדלה הסבירות שהוא אכן משתמש במחשב ואני גולש באינטרנט. חלק מהקשישים אף סובלים מטכנופוביה (פחד מטכנולוגיה), וגם כאשר יש בסביבתם הפניות מחשב וגישה לאינטרנט, הם לא יעשו בהם שימוש. בעולם שפוגב סביב טכנולוגיה, הדבר גורע על הקשיים ונתק של ממש בעיקר עם הדור הצעיר, עם הנכדים.

כתוכאה מכל הנאמר עד כה, קשיים רבים עשויים לחוש בידיות קשה, חסור רלוונטיות ויואש. לא רבים יודעים שמחצית המתאבדים בישראל הם קשיים, ויש הטוענים שהשיעור גדול אף יותר מכיוון שבחלק גדול מהמקרים, מקרי המותains אינס מדווחים כהתאבדות. הנתונים דומים גם במדינות מערביות אחרות.



## האם הכל רע?

הפסיכולוג אריק אריקסון מכנה את שלב הדינה "שלמות מול יואש". על פי אריקסון, בשלב זה האדם מתבונן על עצמו ועל עברו ומעירר את הישגי. תחושת שלמות מושגת כאשר

כלוט מוקוים להגיע לגיל זקנה ששאנחו בריאות ומאושרים. בישראל, תוחלת החיים היא מהגבוהות בעולם (83 שנים לנשים - 79 לגברים) ונמצאת בעלייה מתמדת. תהליכי הזקנה מביא עמו ירידת בכישורים הפיזיים, הבאה לידי ביטוי בהחלשות הדרגתית של מערכות הגוף, של היציבה ושל מערכת החיסון. אלה מובילים לפגיעות גדלה והולכת של הקשיים. במקביל, תהליכי הזקנה מלאוה בנסיבות החשיבה, הכוללת, בין היתר, פגעה בזיכרון. הפגיעה בכישורי החשיבה איננה מחייבת המזciות, והוא עשוי להיות שונה מקשיש לקשיש. יש היום יותר ותמר קשיים שעוגרים את גיל 50 בבריאות טובה וחמים חיים מלאים, ללא כל פגעה ביכולות החשיבה שלהם.

הזקנה גוררת, לעיתים, גם פגעה בroma הכלכלית. אדם שכלכל עצמו בכבוד בשנות עבודהו עלול למצואו את עצמו בחווצה הקטנה בהרבה מהנכונות לפניו הפרישה. וכך מצטרפות העובדה, שהקשיש זוקק לעיתים לטיפולים ולתרומות, המכוסים רק באופן חלקי (אם בכלל) על ידי קופת החולים, והוא עלול למצואו עצמו זוקק לעזרה כספית ממשפחתו או מהרשויות. קושי נוסף בתהליכי הדינה הוא מקרי אובדן שונים. בכר בשלב הפרישה מהעבודה הקשייש נפרד מעמיתיים לעובדה, מהחברה ומהסביבה, שהייתה כה מרכזית עבורו במשך שנים רבות, וכן עבר פרידה ממשוערת נוספת – מזחותו באדם צרכן. במהלך השנים יתוו הקשייש גם אובדן של חברים יקרים שליוו אותו שנים רבות, בני משפחה, והקשה מכלל, אובדן של בן או בת הדוג. דרישים הרבה כתות כדי להמשיך הלאה לאחר אובדן כה משמעותי.

היחסיות בעולם המערבי משפיעה לעיתים על התפקידות התא המשפחתי המורכב. בעוד שבתרבות המזרח המשפחחה הרחבה שומרת על קשר חזק, הctalם תמכה פיזית ונפשית מצד בני המשפחה, בעולם המערבי הקשר המשפחתני הולך ונחלש. עם השנים גדל מספן של המשפחות הצעירות שבחורות לגור במרקטים שאינם מאפשרים קשר אינטנסיבי



## **המגש האינטנסיבי השווני מאפשר לקשייש לבטא את עצמו, וקשייש שرك אתמול חש לא רלוונטי יכול לפתח להפוך ליצן של חדשות ותוכן... המעבר משמעות לאקטיביות מעניק לקשייש תחושת כוח והשפעה על סביבתו. לכתיבה עצמה יש גם היבט רפואי ומעשי**

ולזכות להתייחסות עניינית. קשיישים רבים סבורים בטעות, כי הגלישה באינטרנט כרוכה באובדן שליטה טוטלית, ובאשר הם מתחווים להשתמש באינטרנט הם מופתעים מהעובדת שהגלישה מביאה דווקא מידיה רבה של שליטה, המסייעת להם לבצע תקשורת ייעילה. לדוגמא, יכולת שלהם לעצב את המסר במיל', ביציא או בפורם כך שיילא בורחו מהם מילים מהפה"ל פניו שהם שלחיהם אותם, ותנתן אומץ לתקשורת. גם הגלישה מהמרחב הביתי המוגן חשובה לקשייש, כדי ליצור תחושת שליטה משמעותית בתקשורת. היכולת לקבועה אינטנסיבית משמעותית של אנשים החולקים עם הקשייש תחומי עניין מאפשרת לו לבנות את עולמו החברותי ולשפר את דימויו העצמי. הנגישות והזמינות של האינטרנט מכל מקום ובכל דמן יכולות לעזור לאדם הקשייש לשמור על קשר עם היקרים לו בכל מקום שבו הם נמצאים, גם כאשר הוא בביתו, וכך תחושת הנition החברותית והמשמעות עשויה להצטמצם. השחרור מתקנית הקשייש מאפשרת לו תחושה של שוויונות, שעווה לבוא לידי ביטוי בנסיבות ובמים באינטרנט.

איך בעצם מקבל הקשייש הצער ברוחו באינטרנט?

### **קשרים חברתיים**

בינטרנט הקשייש יכול למצואו קבוצה העוסקת בכלcosa שבועלם, וליצור קשרים סביב נושא עניין ותחביבים רבים ומגוונים. יש לכך MERCHANTABILITYות הרבה רבה עבור קשייש, שחש שעולמו החברתי מצטמצם וחולך. להשתיקות לקבוצות עניין אלו השלכות חמורות על דימויו העצמי.

באמצעות האינטרנט יכול הקשייש גם לשמר על קשרים עם קבוצת השיקות הוותיקה שלו (בתנאי, כמובן), שגם חברותיהם מחוברים לרשות), גם אם נאלץ לעזוב להתגורר במקום אחר, למשל בבית אבות או אם הוא מת█שה מבחינה פיזית להגיע אל מקום המפגש הקבוצתי). גם קבוצה הנפגשת פנים אל פנים יכולה להרוויח מה인터넷 באמצעות שיעיצים את הקשרים החברתיים עוד יותר.

אתרים המתחמיכים במבנה אשכולת של אנשים מסביב

האדם מסתכל על מה שהשיג בחיו וחווה סיוף, קבלה עצימות אשלמות, ואז גם המשברים שחוו בעבר מתקבלים פרופורצייה שונה לחלווי בעור המככל החובי. הקשייש מרגיש שלם כאשר הוא רואה את עצמו כחלק מהקהילה ומהחברה האנושית, חלילה משמעותית בשרשראת של עשייה ומעורבות חברותית. לעומת זאת, כאשר לא מושגת תחושת שלמות, חוות האדם תהושת ייאוש מהביי. גם הפסיכיאטר יקטרו פרונקל, מי שהגה את תורת הלוגוגרפיה - הפסיכיאטר של המשמעות, עסק בנושאים דומים. פרונקל סבר, כי כדי שהאדם יחויה חי נפש בראים הוא צריך למטרה גבורה, שתעניק משמעות לחיו.

מלת המפתח המקשרת בין התאוריות של אריק ארכיסון וויקטור פרונקל היא משמעות. על פי שני ההוגים, קשייש המונען להיות בריא בנפשו צריך להתאמץ ולהיות חיים בעול' משמעות ולהציג מטרה שנמצאת מעבר לצרכיו הפיזיים. קשייש שיציב לעצמו מטרה ויפעל להשגתה, קרוב לוודאי שיצילוח לשפר את רוחותו הנפשית ואת מצבו הפיזי. מחקרים שבחנו את הקשר בין גוף לנפש מראים באופן ברור שהאחד תלוי בשני.

### **קשייש שיציב לעצמו מטרה ויפעל להשגתה, קרוב לוודאי שיצילוח לשפר את רוחותו הנפשית ואת מצבו הפיזי. מחקרים שבחנו את הקשר בין גוף לנפש מראים באופן ברור שהאחד תלוי בשני**

אבקש עתה להראות כיצד יכול האינטרנט לסייע לקשייש לבנות יכולות שנותן להעניק לחיו משמעות וארף להקל על ההיבטים הפיזיים, הקוגניטיביים, החברתיים, המשפחתיים והקהלתיים, שבהם הוא מתתקשה.

בדומה לאוכלוסיות אחרות, מאפייניו המייחדים של האינטרנט ו齊ים סבביה יהודית ביותר עברו הקשייש. האונימיות והשליטה של הקשייש בORITYת החשיבה הפיזית במרחב האינטרנט מאפשרות לה לחבר לאנשים אחרים במצב שבו ההתרשםות הראשונית משוחררת מסתוראותיפיים. אנשים קשיישים רבים מתלוננים על כך שבתקשורת פנים אל פנים הם מיד מכוונים כמיושנים, ללא מעודכנים ואפיין כסיליות. במקרים ובאים, כתוצאה מתפיסה טריאוטיפית זו קולם לא נשמע ודעתם אינה זוכה להתחשבות. באינטרנט

הקנייש איננו טובל מחסמים אלו והוא יכול להשמיע את דעתו

בת הזוג החדשה שלן. גם בת זוג יירטואלי, שהקשר עמה מתנהל ברשות בלבד, יכול להפחית את תחושת הבדיקות.

## קשר עם הילדים והנכדים

בעזרת השימוש באינטראקט רוכש הקישיש שיעורצים שיכולים לסייע לו להתחבר לדoor הצער: ראשית, הוא RCS יכולת מעשית לתקשר עם ילדיו ועם נכדיו באמצעות האינטראקט, שנייה, הוא RCS יכולת של מושגים שיאפשרו לו להתחבר לעולם התוךן שלו ונכדיו, לא אחת קורה שהנכדים מוקסמים מהסבא ובסבבם שהתחברו לטכנולוגיה, ומתנדבים להיוות המדריכים שלהם בנביב הטכנולוגיה והאינטראקט. במשפחתי של ראיינו אין נכנות של הסברים להתחבר לטכנולוגיה ככל שהיא יצור דינמיקה חיובית עם הנכדים, המשמעות להסביר לפסים איך עושים זאת. הקישיש יכול לחבר לנכדיו באמצעות מגען של כלים, כמו דוא"ל, פיסבוק וסקייפ, שבאמצעותו יכולת סבבם בתול אובי לדבר עם נכדה הקיימת בניו יורק, לדבר אליו אותו ואפיו לראות אותו.

## קיימות קבוצות תמייה מגוונות ביותר, החל בפורומים כללים... וכלה בקבוצות תמייה ממוקדות, כמו קבוצות תמייה לקשיישים שאיבדו את בת זוגם. חשוב להבחין בין קבוצות תמייה שאין בהן לוי של איש מקצוע, לאלה המתקצועות, המלצות על ידי מומחים. בנושאים חשובים מומלץ להשתתף בקבוצות הממלחות על ידי מומחים

## קשר עם הרשות

אחד הדברים העצובים והשכיחים ביותר בתחום הדזקינה היא תחושתו של הקישיש שהוא אזרח סוג'י. הרבה דברים שהוא מעולם לא שם לב אליהם עשוייםפתואם להפוך לחשוביים מאיין בנסיבות. דוגמא אחת היא עניין הנגישות. קישיש שמתקשה לטפס במדרגות יתקשה להגיע למשרד השוכן בקומה השנייה בבניין ללא מעליות כשהוא מתלוון על כנף לשויות, הוא מרגיש ש愧א חד לא מתייחס אליו. קשיישים רכים מרגישים לעיתים שהם אינם יודעים כלל מהן דעותיהם. בדרך כלל, והטיפול בקישיש קשור לרשותות רבוט, והקישיש ומשפחתו לא תמיד יודעים מי אחראית על מה. לקשיישים רבים יש גם תחושה שאין להם יכולת השפעה אמיתי על סדר היום הפוליטי. תחושה זו מלואה אותם גם בנושאים כליליים, הקשורים למצב המדינה, וגם בנושאים שקרובים ללבם ולכיסם, כמו קצצת הדזקינה הנפגעת בכל הזמן. באטריו האינטראקט של רוב הרשותות והמוסדות, כולל כל קופות החולים, יכול האזרוח הקישיש למצוא מידע חשוב, למשל על פעילותות לקישיש ועל זכויותיו וחובותיו כאורת.

לנקודות זמן בעברםאפשרים לאלה שלא שמה על קשר עם אנשים מן העבר לדגל על הפער רב החסמים ולחבור אליהם שנית. קשיי עבר יכולים להתחדש ולהפוך לקשרים חשובים ביותר. במקרה אחד שהתוודעתי אליו פגשתי את אילן, אדם בשנות ה-50 לחין, אשר איבד שנתיים קודם לכן את אשתו וכמה מידידי, וכי שעולם החברתי הולך ונשגר. באמצעות האינטרנט הצליח אילן לאחר קבוצה של חברים מהקיבוץ שעבד שנים רבות קודם לכן, אנשים שאיבד אותם קשר לפני שנים רבות. הקשר שהתחדש הפך להיות משמעותי מאוד עבורו.

## תמייה

לעתים, הופכת הקבוצה לאלה היען הקישיש לקבוצות תמייה, ואין זה ממשה אם הגיע אליה בשל עניין מסוים או בשל התקף נסטלגיה. כאשר הקישיש זוקק לעוזה, הוא יכול לפנות לחברים בקבוצות האינטראקט שלן. בקבוצות רבות החברים יתאמכו מאיץ רב לעזור לחבר. ההתרומות בלבד עלולה להיות לא פשוטה, ואדם מתחמוד טוב יותר עם כל אתגר שבו הוא חלק מקבוצה. קיימות קבוצות תמייה מגוונות ביותר, החל בפורומים כללים, העוסקים בנושא הדזקינה וכלה בקבוצות תמייה ממוקדות, כמו קבוצת תמייה לקשיישים שאיבדו את בת זוגם. חשוב להבחין בין קבוצות תמייה שאין בהן לוי של איש מקצוע, לאלה המתקצועות, המלצות על ידי מומחים. בנושאים חשובים מומלץ להשתתף בקבוצות הממלחות על ידי מומחים. בפורומים של תמייה הממוקדים בנושא מסים יהיה גם הרבה מידע, וההכוונה תהיה רבת ערך.

## זוגיות חדשה

יצירת זוגיות חדשה בגין מבוגר היא אתגר גדול. קשיישים רבים ככל אינם יודעים איך לגשת לנושא חוחשים ממה שיגידו החברים והילדים. האינטראקט מאפשר לקישיש להגע לאתרי היכרות ללא החששות מ"מה יגידו". חוב אתרי השידוכים אפשריים בחירות טוויז גלים, ושם גם אתרים המוקדמים באונליינים קשיישים. באטריו השידוכים עשוי הקישיש להציג שליטה רבה בתחום בוחנות בתהוו. הוא יכול למקד את בחירת בת הזוג באמצעות הקטגוריות שמציע האתר, כמו אחר מפורטים, השכלה, אמונה דתית ועוד. אם מערכת היחסים תפתחה היטב, תבינה במכלול תחושת יצוחן בקשר החדש, ואך ציפוי הקישיש לספר למשפטתו ולחבירו על



הטכኖלוגי יכול להעלוות לרשות תכנים שמעוניינים אותו, כמו חוויות מערכ שירה שבו השתף או מטיול שורשים לפולין שאלוי וסע עם יeidון המעביר מפסיביות לאקטיביות מעניק לקישיש תחושת כוח והשפעה על סביבתו. לכתיבה עצמה יש גם היבט רפואי ומעניש, ללא קשר למי שצפוי לקחאו את הכתב. כתיבה אישית משחררת את הכותב, מאפשרת לו לקיים דיאלוג עם תחושות שמחה ועצב, להבין את עצמו ולארגן את מחשבותיו.

### **אפיק לה頓דבות וליצירת שינוי חברתי**

האינטרנט הוא מגרש אדריכל לעזרה לזוות, ליחידים או דגון התחרבות לפרויקטים גדולים של שינוי חברתי. כל אדם, ללא מגבלת גיל, יכול לחברו לפרויקטים כאלה באמצעות האינטרנט. הוא יכול ללמידה נושאים הקשורים לפרויקט ולהביא את יכולותיו ואת הדעת הייחודי שלו לידי ביתו.

גם קשייש שסובל מוגבלות פיזיקלית שונות יוכל באמצעות האינטרנט לבטא את יכולתו לתת לאחר. נתינה ברמה זו מתגמלת מאוד ומשפיעה באופן חיוני על הרוחמה הנפשית של הקשייש.

### **איך עושים?**



מכל הנאמר, ראיינו כי האינטרנט יכול להוות מקפה ממשמעותית לשיפור הרוחמה הנפשית והפיזית של הקשייש. אבל האתגר הוא שבפועל רוב בקשיישים אינם משתמשים באינטרנט וגם אלה שכן, לא עושים בו שימוש מיטבי כפי שצווין. לכן יש לפעול פה בשני כיוונים. כיוון אחד הוא עידוד הקשיישים לעبور את החסם הפסיכולוגי של הרתיעה מהאינטרנט ולהפוך את חווית הגלישה להנאה ומתגמלת. יש צורך להקשיע יותר בהՃרכה מכונת לאוכלוסיית הקשיישים לשימוש באינטרנט בכל ובכיוונים שפורטו בפרט. יתר עם זאת יש לכוון ולעוזד בני אטרים להפוך אותם ליותר ידידותיים לקשייש. לדוגמא בתוכן, יוכלת ניוט פשטota או בשליטה על גדר הפונטים. בניית האטר לצריכה להיות מושתתת בין היתר על העצמת חווית השימוש של הקשייש. אין ספק שפעולות בכיוונים אלה היא אחריותם כיחידים וכחברי הקהילה.

### **בידור**

מקובל להבחין בין שני סוגי בידור באינטרנט: פסיבי וاكتיבי. בidor פסיבי מצריך אינטראקציה מועטה בין המשתמש לתוכן, כמו צפייה בסרטים או האזנה למוזיקה. בidor אקטיבי, המשמש פועל בסביבה הטכנולוגית ומגדיר את העדפותיו. הצורך של שני סוגי בידור אלה יכול הקשייש להרוויח הרבה. בכל הקשור לבידור פסיבי, האינטרנט מלא אפשרויות. אתר יטיוב, לדוגמה, הוא אוצר של ממש, שקל ופשט למצוא בעדרתו יצירות מוזיקליות מהעברה. גם בכל הקשור לבידור אקטיבי, האינטרנט גודש באפשרויות. כולם קיימים משחקים אינטרנטיים מהנים ביותר שיכולים אף לסייע לקשייש לשמור את יכולות החשיבה שלו ואף לשפרן.

### **למידה**

אנשים פורשים לפנסיה בסביבות גיל 65, ויש להם עוד הרבה שנים טובות לחיות. כל הדברים שהם רצוי ללמידה ולא הצלחו בגיל לחצי הזמן והפרנסה, מחכים להם. האינטרנט מציע אפשרות למידה פורמלית, שבהן יש מסגרת מוגדרת של לימדה עם תעודה או עם תואר אקדמי, ועוד אינספור אפשרות למידה לא פורמלית, שבהן הלומד לומד ללא הגדרה מחייבת של מסגרת כלשהי, מתחילה ומסיים כרצונו.

יותר ויותר אוניברסיטאות מציעות קורסים בראשת יש אף אוניברסיטאות שמציאות ללמידה תאודר שלם באמצעות האינטרנט. למדוים אלה יכולים לחולל מהפכה של ממש באינטראקט. לימודיים כאלה יכולים להוביל להגדיר בדיםו העצמי של אדם מבוגר. עצם העבודה שוויל להגיד לאנשים "אני לומד באוניברסיטה", היא הנדרות. חשבו גם מה זה עשו לא יכולת של לתקשר עם החברה והמשפחה – מדמות פסיבית ומושנת הוא הופך לדמות חיה וחוסמת.

### **ביתוי עצמי**

האינטרנט מאפשר לגולש להפוך מצרך של חדשות ותכנים ליצahn של תכנים חדשים. המגרש האינטרנטני השוואני מאפשר לקשייש לבטא את עצמו, וקיים שرك אטמול חש לא רלוונטי יכול לפתח להפוך לצרן של חדשות ותוכן. הקשייש