



## אם גם בני משפחתכם חווים בדידות, הכתבה הבאה בעבורכם!

בדידות היא אחת המחלות הקשות ביותר הקיימות במאה ה-21 והיא הורגת לא פחות מכל מחלה אחרת. בניגוד למחלות אחרות, הבדידות היא מחלה "שקופה" שלמרבית הצער, לא זוכה ל"יחסי ציבור" ולא מטופלת כראוי עדיין על ידי הממסד הרפואי. ראינו וחוונו זאת לאחרונה בתקופת מגפת הקורונה.

בדידות היא תפיסה תודעתית. אדם יכול להיות מוקף בבני משפחה, בחברים ובעשיה ועדיין לחוש בודד וגם להיפך. אדם ללא משפחה וחברים שנמצא לבדו, יכול שלא לחוש בדידות כלל. חשוב מאוד להבין מה הרגש ומה הצורך הנובע ממנו. אם אדם מגדיר עצמו כבודד, יש לו ככל הנראה צורך בקשר חברתי מסוג שלא קיים עבורו עדיין. גורם סובייקטיבי.

אוכלוסיית הגיל השלישי היא אוכלוסייה פחות "מטופלת" במובן הרגשי. אנשים בשלב הזה של חייהם, פחות נוטים להאמין ששיחות עם מטפלים רגשיים מכל סוג, יביאו לשינוי ולכן פחות נוטים לשתף ולחלוק רגשות והבדידות תופסת את מקומה. מכאן נולד הצורך להקים את המיזם החברתי שנקרא **שבט אשר** מבית **חברת ההורים שלי**, ששמה לה למטרה לשפר את איכות חייהם של בני הגיל השלישי בישראל. המיזם מפגיש בין אנשים החווים בדידות, לבין מפיגי בדידות שנבחרו בקפידה רבה והוכשרו לתפקיד. המפגשים הם חברתיים ונוצר בהם מרחב אישי המאפשר שיחה פתוחה ושיתוף שבאופן רשמי לא עונה על ההגדרה של "טיפול רגשי", אבל הערך המוסף שקורה באופן טבעי הוא הקלה על העומס הרגשי של האדם הבודד.

פעמים רבות, הילדים, בניסיון להקל על חייהם של ההורים, לוקחים על עצמם עשיית מטלות שונות עבורם כמו קניות, סידורים וכו'. יוזמה מבורכת שחוסכת זמן ואנרגיה שהכרחיים בחיים העמוסים לעייפה. עם זאת, ההורים זקוקים לא פעם לתחושת המשמעות והערך שמשימות חיים שגרתיות שעבורנו עלולות להיות טרדה, מספקות להם. הם מתגעגעים לשוטט בין המעברים בסופר, לאסוף חבילה מהדואר או ללכת לבית המרקחת לקנות תרופות. אבל בשגרת החיים האינטנסיבית כיום, למי יש את הזמינות לשוטט עם ההורים בסופר? **למפיגי הבדידות של שבט אשר, יש**. מפיגי הבדידות מלווים אותם ל"משימות החיים" הקטנות הללו בסבלנות רבה כיוון שזאת עבודתם והם ממוקדים אך ורק במתן תשומת לבם למען הפגת הבדידות של בני הגיל השלישי.

מפיגי הבדידות של **שבט אשר** רואים חשיבות רבה ביצירת חוויות משותפות, משמחות, מרגשות ומעצימות עם האנשים הבודדים שהם פוגשים באותם מפגשים והם מגיעים בשמחה למפגשים המתקיימים בביתם של האנשים הבודדים, בנוסף הם יכולים להתלוות להורים להליכה בחוף הים או בפארק, לשיטוט בקניון, לקניית שמלה חדשה, זוג נעליים או ספר, לישיבה בבית קפה ולכל פעילות מהנה אחרת. חוויות כאלה הן "טעינה" אנרגטית חיונית אשר מאפשרת התמודדות טובה יותר עם הבדידות. מפיגי הבדידות שם רק בשבילם, ללא הפרעות והסחות דעת מהבית, מהילדים, מהצפייה בטלוויזיה. זו העבודה שלהם והם מחויבים לה במאת האחוזים. יצירת חוויות משמעותיות יומיומיות להרגשת חיוניות ולהפגת הבדידות.

יחסים שבין הורים לילדים מורכבים מטבעם ובטח כשההורים מתבגרים. פעמים רבות, ההורים רוצים לשמר את דמות ההורה ה"כל יכול" ולא לחשוף חולשות מול הילדים, הילדים מצידם, בניסיון לשמור על ההורים, לא חולקים עם ההורים דאגות, חששות ואת טרדות היום יום שלהם וכך נוצר לפעמים שיח "שטחי" שלא מביא לידי ביטוי את הדאגות והחששות של ההורים. מפגשים עם מפיגי בדידות מאפשרים שיחה כנה ופתוחה יותר על מה שמטריד את ההורים. לפעמים השיחה כשלעצמה כבר מקלה במעט על הנטל הרגשי ומפחיתה את הקושי עבור האדם הבודד. יצירת פתיחות ותקשורת מעצימה.



מפיגי הבדידות של **שבט אשר** הם אנשים שמטרתם בראש ובראשונה להיטיב עם האדם המבוגר. הם עוברים הכשרה מקיפה בכל הנושאים הקשורים בגיל השלישי, הן בפן הפיזיולוגי והן בפן הרגשי וערוכים להתמודד עם אתגרים מקצועיים שיובאו לפתחם. הם מביאים עמם רוח טובה, אופטימיות, יכולת ליצור אינטראקציה אנושית נעימה ופתוחה נטולת שיפוטיות וביקורת, תוך עמידה בהגדרות מסודרות של "עשה ואל תעשה" לפיהן הוכשרו בהדרכה של **שבט אשר**. מאחוריהם, צוות מקצועי רב תחומי שערך לתת מענה לאתגרים או לקשיים שייתקלו בהם במהלך עבודתם, כאשר בראש ובראשונה ישנה במערכת מקצועיות והבנה באוכלוסיית אזרחי הגיל השלישי בישראל וצרכיהם.

---

ליצירת קשר 073-7814164