

היציאה לפנסיה כיום והצעה לאלטרנטיבה

תקציר:

במקרים רבים, היעדר מסגרת לאחר הפרישה אינו מביא לתחושת השחרור והסיפוק לה חיכו הפורשים. ואף להיפך, העדר מסגרת עשוי להביא עמו תחושת בדידות, פגיעה בערך העצמי ותחושת חוסר משמעות. לתחושות אלו ישנן השלכות בריאותיות ותפקודיות, והן גורם משמעותי בעליה בתחלואה קוגניטיבית, נפשית ופיזית, שלטיפול בה השלכות משפחתיות, חברתיות וכלכליות. במסמך המצ"ב מתווה חלופי, מונע: הצעה לפתח אופציה של מסגרת חיים עבור אנשי הגיל השלישי והרביעי. המסגרת תאפשר להביא לידי ביטוי את החופש בו מעוניינים היוצאים לפנסיה – מחד; ומאידך – תאפשר למצוא סיפוק ומשמעות בהקשר קהילתי המושתת על ערבות הדדית, שיש בו המשך ביטוי עצמי, התפתחות אישית ותרומה לחברה.

רקע:

בחברה בה אנשים מורגלים במסגרות החל מגיל שלושה חודשים לפחות למשך עשרים שנה (צבא) ובדרך כלל עשרים וחמש שנה (אוניברסיטה), ולאחר מכן כארבעים שנה נוספות במסגרת העבודה – אנו מתקשים לפעול ללא מסגרתⁱ. מרבית האנשים משתייכים למסגרת משפחתית, חלקם למסגרות קהילה ואף את הפנאי יש אנשים המעדיפים לבלות כחלק ממסגרת.

היציאה לפנסיה – המצב כיום:

היציאה לפנסיה היא יציאה כפויה ממסגרת המספקת שגרה, פרנסה, מעמד, ביטוי עצמי, קשרים חברתיים ולעיתים תחושת משמעות. מאחר שמסגרת משמעה גם שחיקה רעיון היציאה מהמסגרת עשוי להשמע קוסם: 'חופש', 'מימוש עצמי'. אך המציאות, כדרכה, מתגלה כמאתגרת. בתחילה - טיולים, חופשות, ופעילות פנאי עשויים להתאים. אך מרבית האנשים מתחילים להרגיש בריק לאחר שמילאו את המצברים. בייחוד כאשר אין אפיק אליו ניתן להזרים את האנרגיה. ולהפיק אפיק, לבד, לעיתים לראשונה, בגיל מבוגר - היא משימה שלא כל אחד יכול לה.

למעטים יש את החירות הפנימית המאפשרת לצלוח חיים חופשיים מכבליהם. מרבית הפנסיונרים, בדומה לאסירים משוחררים, מגלים שיציאה ממסגרת כמו יציאה מכלא, היא רק יציאה מ- ואינה יציאה ל-. יש מדבר כשיוצאים ממצרים ולא ארץ מובטחת. עבור חלק מהאנשים הריק הזה מציף התמודדויות פסיכולוגיות, אישיות, זוגיות, הוריות (על מה שהיה, מה שלא היה, מה שהוזה ומה שיהיה). בעיות ששטף העשייה והצרכים בחיים שלפני הפנסיה איפשר שלא לטפל בהן.

כדי להמנע מהריק ומהבעיות הנשאבות אליו אנשים מוצאים את עצמם מנסים 'למלא את הזמן'. ובימינו, זו משימה אפשרית אך לא קלה. האתגרים העומדים בפניהם :

בדידות - האדם יוצא לפנסיה לבדו. חופשי אך לגמרי לבד. (במקרים רבים בן־בת הזוג, חברים לקהילה וְאו לעבודה ממשיכים לעבוד. במקרים אחרים חברים עשויים להתמודד עם התדרדרות פיזית/נפשית שאינה מאפשרת המשך קשר או להעתיק את מקום מגוריהם ליד הילדים או לדור מוגן).

דווקא בתקופה פגיעה ומרובת אתגרים בחיים, החברה והמדינה מצפות מהפורש להתמודד לבדⁱⁱ עם התנאים החדשים של חיי (שינויים במעמדו בחברה ובמשפחה, שינויים פסיכולוגיים, קוגניטיביים ופיזיולוגיים) ועם המשימות הניצבות בפניו (כלכליות, משפחתיות, אישיות).

התאמה – (גם אם לאדם יש מוטיבציה, גם אם הוא יודע במה מעוניין להתנדב, או איזה תחביב הוא מעוניין לפתח, או מה הוא מעוניין ללמוד הוא עשוי להתמודד עם) - **קושי במציאת מסגרות פעילות מתאימות מבחינת: רמה, משתתפים, מנחים, מיקום, ל"ז, עלות**ⁱⁱⁱ.

למרות הקשיים אנשים מצליחים בסופו של דבר 'להעסיק את עצמם': במסכים, חוגים, הרצאות, התנדבות, פעילות גופנית ובמפגשים חברתיים ומשפחתיים. אנשים מצליחים למלא את הזמן אך לא את החלל. חווים שעמום שמקורו לא בהעדר פעילות אלא בהעדר משמעות.

לקול הפנימי המבכה חוסר משמעות, מתווסף קול חיצוני המבקר חוסר יצרנות או העדר תרומה משמעותית לחברה. מביך להיות פנסינר בחברה המעריכה אדם לפי הֶסְפֵּק. יש המנסים להמשיך לעבוד. לכאורה הם ניצלים מגורל הפנסינרים, אך בעצם רק דוחים במעט את הפרישה^{iv}. וכשהם נאלצים לפרוש, מאתגר הרבה יותר (פיזית, קוגניטיבית וחברתית) להתמודד עם המדבר המשתרע בצאתם ממצרים, עם אתגרי הדרך, עם האויבים מפנים ומחוץ.^v

לבדידות ולתחושת חוסר משמעות וערך עצמי ישנן השלכות בריאותיות ותפקודיות. והן גורם משמעותי בעליה בתחלואה קוגניטיבית, נפשית ופיזית^{vi}, שלטיפול בה השלכות משפחתיות, חברתיות וכלכליות.

כיצד ניתן להמנע מכך?

היציאה לפנסיה - אלטרנטיבה:^{vii}

עם הפרישה אדם לא פורש מ-, אלא פורש ל- פורש אל תכנית, מסגרת^{viii} המזמנת שייכות ומשמעות^{ix}. מדובר במסגרת כוללת^x המספקת תכנים, חברה (המושגת על ערבות הדדית), פעילות גופנית ופעילות התנדבותית.

ה-איך?

ניהול עצמי

כל משתתפי המסגרת הם שותפים בקבלת ההחלטות^{xi}, ופעילים בתחזוקת המסגרת (הכנת ארוחות, ניקיון, גינון, בירוקרטיה, גיוס כספים, תיקונים, שמירה, ריכוז תחום וכד') ביצירת התכנים (העברת שיעורים וסדנאות, חוגים, פעילות גופנית ופעילות פנאי: הרצאות, מופעי אמנות ותרבות, טיולים, פרויקטים יצירתיים ואינטלקטואלים^{xii}) ובגיבוש הקהילה (ביקור חולים, ארגון שבתות וחגים, תכנון פעילויות משותפות). כולם צרכנים וספקים^{xiii}, מקבלים ונותנים.

מודלריות

המסגרת מאפשרת רמות השתתפות שונות^{xiv}. אך במרבית המקרים, בדומה לבסיס פתוח, כל אדם שומר על מסגרת חיי העצמאית והפרטית^{xv} ומגיע למסגרת על בסיס יומי. עם זאת המקום פתוח 24/7 (כל יום, כל היום והלילה. כולל שבתות וחגים). תמיד יש תורנים, אוכל ופעילות. המסגרת מכילה מרכיבים מחייבים^{xvi} המשותפים לכולם אך מידת ההשתתפות של כל אדם מבוססת על תכנית מותאמת אישית.

תכנית מותאמת אישית

עוד בטרם היציאה לפנסיה האדם נפגש עם מנחים יועצים מטעם המסגרת וביחד הם מתכננים את תקופת הפנסיה. תכנית אישית נבנית לפי צרכי האדם, נסיבות חיי^{xvii} (מצבו המשפחתי-כלכלי^{xviii}-פיזי), יכולותיו, כישוריו ושאיפותיו. כל שינוי בנסיבות החיים מחייב הערכה מחודשת של התכנית האישית, התאמתה ועדכונה לצרכים המשתנים.

ה-מה?

לימודים

- הבנת הפוטנציאל המגולם בגיל זה ומימוש, ועידוד המשך ההתפתחות האישית, באמצעות תכנית לימודים המשלבת תרגול עיוני, חווייתי וגופני^{xix}.
- ליבון האתגרים הייחודיים לגיל זה (לדוגמה: התמודדות עם אובדן יכולות ואנשים יקרים), הענקת כלים ל well being ולטיפול בהתמודדויות אישיות הצפות בגיל זה, בו יש יותר פנאי להתמודדות ופחות הסחות דעות או מחויבויות^{xx}.

ערבות הדדית

- כל אחד מהמשתתפים שותף בתחזוקת המקום.
- כל אחד מהמשתתפים מתחייב לשעות עזרה הדדית בין משתתפי התכנית (ליווי לתורים רפואיים, עזרה בבירוקרטיה, תיקונים בבית, הסעות, ביקור חולים וכד'xxi).
- לכל אחד מ'צעירי' המסגרת יש 'חברותא' מותיקי המסגרת. הם לומדים בצוותא תחום עניין משותף. והם ערבים זה לזה: ערנות למצב פיזי, נפשי, משפחתי, חברתי, כלכלי.

התנדבות^{xxii}

- משתתפי המסגרת מסייעים לתושבי השכונה הנזקקים - כל אחד בתחום התמחותו (ספר, גן, פסיכולוג, מורה, אינסטלטור וכד').
- משתתפי המסגרת יוכשרו להעניק שירותים קהילתיים לתושבי השכונה^{xxiii}: לדוגמה: גישור ('זקני העדה')^{xxiv}, שיטור קהילתי, עזרה ראשונה נפשית^{xxv}, ליווי אנשים עם דמנציה וכד'.
- משתתפי המסגרת יחנכו צעירים במקצועם, כשוליות. לשם קבלת נסיון, התלמדות, סטז'.

נספח^{xxvi}:

קבלה:

מאחר שמדובר בקהילה, אין תנאי סף אך יש תנאי קבלה.

תשלום:

מימון ממשלתי – מסגרת מסוג זה תוביל לירידה בהוצאות הסיעוד והטיפול בתחלואה הקשורה בהפחתת פעילות משמעותית^{xxvii}. קוגניטיבית, גופנית וחברתית.

הנחות עירייה – בעבור תרומה לחברה, הקלה על שירותי רווחה

תשלום של המשתתפים – על פי הכנסה, ייתכן סיבסוד או מתן מלגות

תרומות^{xxviii}

מתחם^{xxix}:

כולל שטחים פתוחים (לגינות, פעילות גופנית והינפשות) ושטחים בנויים: חדרי לימוד, חללי התוועדות, חדר כושר, סטודיו אמנות, חדר מוזיקה, חדר משחק, ספרייה, חדרי מחשב/עבודה, חדרי טיפולים, מטבח, חדר אוכל, אזורי מנוחה, אזורי סבתאות, חדרי קבלת קהל לפונים מהקהילה ועוד.

סניפים:

סניף בכל עיר. ובהמשך אפשרי בכל שכונה. על כל סניף למנות לפחות מאה משתתפים בגילאי פרישה ועד מאה ועשרים. בין הסניפים קשרים של שיתוף מקצועי וחברתי.

אפשרויות לתכנית פעולה:

1. מהשטח. לאתר קהילות קיימות, למפות את הקיים, ולהעשיר אותו בפרמטרים\ליצור מודל.
2. וירטואלי. להפיץ פרמטרים, להעשיר את השיח וצורת החשיבה בתחום ה AGING^{xxx}.
3. מימסדי. להציע את המודל לרשויות מקומיות^{xxxi}\משרדים ממשלתיים^{xxxii}.

ⁱ לצרף מקורות על חיווט נירולוגי, על צורך אבולוציוני בהשתייכות לקבוצה, ועל השפעת קבוצה על השגת יעדים.
ⁱⁱ למעט קורסים וסדנאות 'הכנה לפרישה' (מספר מפגשים) שעיקרם מתן מידע וכלים, והצפת האתגרים איתם אמור הפורש להתמודד לבד.
ⁱⁱⁱ לצרף נתונים על אחוזי השתתפות, נשירה והתמדה במקומות לימוד והתנדבות. ללמוד אילו תנאים מקדמים התמדה
^{iv} ניתן לצרף מקורות על ההשפעה של פרישה מאוחרת על הכלכלה – לדוגמה: פגיעה ביכולת של צעירים להשתלב במחזור העבודה
^v ובעיקר עם הקושי לבנות את הארץ המובטחת. עם העליה בגיל ישנה עליה גם באתגרים בבניית מערכת, בהצטרפות למסגרת וביצירת קשרים חברתיים.

vi מתוך מפת מדדים להזדקנות מיטבית בישראל של ג'וינט ישראל, אשל:

על פי תיאוריית הרזרבות מהרגע שהאדם נולד הוא מייצר ואוגר רזרבות של משאבים שונים כגון יכולות קוגניטיביות, משאבים פיננסיים, משאבים חברתיים, יכולות פיזיות ועוד. מגילאים 20-30 ואילך צריכת המשאבים גוברת על יצירת המשאבים – כלומר הרזרבות מתחילות לקטון. כאשר רזרבה יורדת מתחת לתנאי סף, לדוגמה ירידה קוגניטיבית, הדבר בא לידי ביטוי בהתדרדרות ביכולת התפקודית של האדם. ישנו קשר ההדדי בין המשאבים אשר מקבל משנה תוקף בגיל המבוגר, שכן ירידה מתחת לתנאי סף ברזרבה אחת, יכולה להשפיע לרעה על רזרבות נוספות. לדוגמה, ירידה ברזרבה של קשרים חברתיים עלולה להוביל לפגיעה ברזרבה קוגניטיבית ואו פיזית. לפיכך הבנת ההזדקנות של האדם הזקן דורשת ראייה הוליסטית של הרזרבות השונות וההשפעות ההדדיות.

^{vii} בשונה מהרבה אתגרים בהם הפתרון האידיאלי מוביל לעולם ללא אתגר (כגון בנושא העוני) בהזדקנות הפתרון האידיאלי הוא אחר: מניעת והפחתת תחלואה שמקורה בבדידות וחוסר משמעות.
 הגידול הדרמטי במספר הזקנים מצריך הערכות במדיניות הלאומית להרחבת מענים קיימים ולפיתוח מענים חדשים הנוגעים להיבטים: כלכליים, רפואיים, תעסוקתיים וחברתיים. אשר יינתנו על ידי המערכות הפורמלית והבלתי פורמלית בטיפול באדם הזקן.
^{viii} שם זמני למסגרת: 'ותיקין'.

^{ix} שניים מהצרכים האנושיים הבסיסיים, שהעדרם מנבא תחלואה פיזית-נפשית-קוגניטיבית.
^x בדומה למסגרות שקיימות כיום עבור צעירים בלבד (כדוגמת: ש"ל, מכינות קדם צבאיות, מדרשות).
^{xi} יש מקום לחשוב על כך שמקבלי ההחלטות יהיו צוות מנהל בשכר. גם הם אנשים שפרשו לגמלאות, אך מעוניינים בהמשך עשייה ופעילות אינטסיבית. הצוות המנהל יאותר ויוכשר באופן ייעודי (ע' נספח, 'תכנית פעולה'). מודל קיים: דיר מוגן נופי ירושלים, בניהול עצמי - <https://nofey-yerushalaim.co.il/%d7%90%d7%95%d7%a4%d7%9f-%d7%a0%d7%99%d7%94%d7%95%d7%9c-%d7%94%d7%91%d7%99%d7%aa>

^{xii} ניתן לשקול להזמין צעירים מחוץ למסגרת, כמשתתפים, לחלק מן התכנים\חוגים\פרוייקטים. לימוד אינטלקטואלי, עשייה יצירתית וכד' לעיתים מועשרים כשנעשים בקבוצה רב גילאית.
^{xiii} מינימום מיקור חוץ בתחזוקה שוטפת. ניתן להעזר בשירותים המקצועיים (לדוג' פסיכולוגים, מפקים וכד') של משתתפי סניפים אחרים של המסגרת. נכון בזמני שגרה לתחושת היכולת והערך העצמי של המשתתפים. ונכון במצבי חירום כפי שאנו חווים בתקופת הקורונה (בידוד הזקנים ובעיית המטפלים המדביקים). יש לזכור כי לצד התחזיות לצמיחה בביקוש לכוח אדם, קיימות עדויות לירידה בכונותם של עובדים לעבוד בתחום הגריאטריה וביכולתם לתת את איכות הטיפול הדרוש. מה שמביא ל"גרעון טיפולי" the care deficit המתאר את הקושי ההולך וגובר במדינות מפותחות לספק טיפול זמין ואיכותי שיענה על הצרכים.
^{xiv} המנעד רחב. ניתן לשקול אפילו תנאי פנימיה למעוניינים (בדומה ללינה במסגרות של שירות לאומי או מכינות) ועד אפשרות לתקשורת און ליין למרותקי בית.
^{xv} על פי תחזיות של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, שיעור הזקנים מעל גיל 80 בכלל האוכלוסייה צפוי לגדול מכ- 3% כיום לכ- 5% בעוד כ- 30 שנים. קרוב ל 98% מהאוכלוסייה המבוגרת מתגוררים בקהילה ומסתמכים על מענים טיפוליים בתוך הקהילה.

^{xvi} לצרף מקורות על הקישור בין מחויבות ומשמעות.
^{xvii} במדדים הבאים המצב בארץ פחות טוב בהשוואה בינלאומית: בדידות; השתתפות בפעילות חברתית; אוריינות פיננסית
 במדדים הבאים המצב בארץ דומה לממוצע הבינלאומי אך ישנם פערים הדורשים התערבות: השתתפות בתעסוקה; פעילות גופנית

^{xviii} הכוונה בהתנהלות פיננסית נכונה (אוריינות פיננסית. וידוא חוסן כלכלי – יכולת עמידה בהוצאה לא צפויה).

xix לדוגמה: לימודי יהדות, פסיכולוגיה, בודהיזם. תרגול יוגה, מדיטציה, טאי צ'י, צ'י קונג.

xx חלקן טמונות בעבר - התמודדויות לא פתורות משלבים קודמים;

חלקן קשורות בהווה - אורח חיים והרגלים פיזיים ומנטליים;

וחלקן בעתיד - התמודדות עם מותנו הצפוי.

xxi מודל אפשרי להבניית ערבות הדדית: 'בנק זמן'.

xxii בדומה לשירות לאומי ולמכינות קדם צבאיות, המסגרת מארגנת, תומכת ומלווה את תהליך ההתנדבות.

ופועלת בשיתוף פעולה עם גורמי רווחה רשמיים ועמותות. לבדוק אפשרות שתפ עם תנועת של"מ

<https://www.shallem.org.il/index.php>

xxiii בנוסף להתנדבות שוטפת בקהילה, המעוניינים יוכלו להשתתף ב'מבצעי התנדבות'. לדוגמה: ידיים עובדות

לחקלאות (אפשר באמצעות לקט ישראל), שיתופי פעולה עם תנועת השומר, פקחי יערות –מניעת שריפות,

מבצעי נקיין חופים ושמורות טבע וכד'.

xxiv ניתן ליצור שיתוף פעולה עם המפכ"ל לשעבר, אלשייך, המקדם שיטור קהילתי, למניעת אלימות.

xxv דוגמה, מודל – 'סבתות' קיבלו הכשרה לטפל בהפרעות נפשיות נפוצות (דכאון וחרדה) של אנשים בקהילה.

בניסוי קליני שנערך על הפרוייקט מדווח כי הטיפול שהעניקו הסבתות היה יעיל יותר מאשר טיפולם של רופאים:

<https://www.themarker.com/blogs/weconomize/BLOG-1.6826601>,

https://www.youtube.com/watch?v=Cprp_EjVtWA&feature=emb_title&ab_channel=TED

xxvi הפרטים בנוסח עניינם להמחיש את הרעיון ולא מהווים מתווה מעשי, בשלב זה.

xxvii one-third of dementia cases are preventable by addressing modifiable risk factors

על פי דוח של בנק ישראל יש צפי לגידול בהוצאה על הסיעוד בישראל. הגורם המשמעותי לגידול הוא מגמת

ההזדקנות של האוכלוסייה, ובפרט העלייה בנזקקות לסיעוד יחד עם העלייה בתוחלת החיים.

להתדרדרות התפקודית של הזקן ישנם מרכיבים כלכליים, שכן ככל שהזקן מתדרדר הוא זכאי לשעות סיעוד

רבות יותר ולהגדלת הגמלה החודשית שלו, וכן נדרש לשירותים רפואיים וסוציאליים נוספים ולטיפול שחלקו

ניתן על ידי בני המשפחה. בהנחה שניתן לעכב את ההתדרדרות התפקודית של הזקן, נרצה להכיר מודלים

שונים המעריכים את החיסכון הכספי שיכול להיות לצורת ההתערבות המוצעת. החיסכון הכספי יכול להיות

תוצאה של השארות זמן רב יותר בגמלה נמוכה יותר ודחיית ההתדרדרות התפקודית לזמן מאוחר יותר.

החיסכון יכול להתבטא גם בהסתכלות משקית על המערכות השונות המקיפות את הזקן. ברמת המטפלת, בני

המשפחה, המערכת הרפואית, תאגידי הסיעוד, המערכת הסוציאלית ועוד.

xxviii מאנשים המעוניינים להיות חלק משינוי תרבות ההזדקנות בארץ ובעולם, לקדם well being באוכלוסייה

המבוגרת, ולהיות שותפים בהפחתת שיעורי הדמנציה בפרט והתחלואה בכלל בגיל השלישי והרביעי.

xxix ניתן לפעול בשלב ראשוני במנהלים קהילתיים, בבתי כנסת, מבני פיס, תנועות נוער. בהמשך ניתן לחשוב על

אפשרות של שיפוץ מבנים נטושים, דוגמת 'המפעל'. עד ש'ותיקין' יקבלו גייסו מבנה ייעודי.

xxx לעודד גם יוזמות חלקיות מבחינת היקף (מספר אנשים/מספר ימים בשבוע) העונות על הפרמטרים:

ניהול עצמי

מודלריות

לימוד משמעותי

ערבות הדדית

תרומה לקהילה

xxxi עם הרשויות המקומיות והמנהלים הקהילתיים המתקשים לגייס משתתפים (בעיקר גברים) לפעילויות שהם

מציעים ניתן לחשוב על הקמת מערך שירות לאומי למבוגרים אליו יגויסו, אנשים עם פרישתם, בעלי ניסיון

ויכולת בעשייה ניהולית, חברתית וחינוכית. המטרה: להכשיר צוות הקמה בשלב ראשון, וצוותי ניהול, בהמשך.

במשך תקופת השירות הלאומי (שנה או שנתיים) המשתתפים יקבלו הכשרה מתאימה ויעסקו בפיתוח ויישום

הרעיון:

תיאום בין המשרדים השונים (ביטוח לאומי, בריאות, רווחה וחינוך - בממשלה ובעיריות)

גיוס כספים (פניה למשרדי ממשלה, עיריות, קרנות ותורמים פרטיים) ובניית מודל כלכלי.

בניית מודל ניהולי, ארגוני ותפעולי.

בניית תכנים (תכנית לימודים, מערך התנדבות, הכשרת משתתפים)

שיווק, הפצת והטמעת הרעיון (פירסום בכלי התקשורת והרשתות החברתיות, כתיבת מאמרים,

הרצאות במקומות עבודה, ובקורסי הכנה לפרישה).

הקמת מודל, אב-טיפוס לגרעיני 'ותיקין'.

הקמת גרעיני 'ותיקין' (איתור מבנה מתאים לפעילות, ניהול, גיוס משתתפים וכד').

^{xxxii} למשרד לשוויון חברתי (הממונים על נושא אזרחים ותיקים) או לחילופין לפנות לגוף בין-משרדי - 'זמן עתיד'
<https://www.gov.il/he/departments/publications/reports/future-time>