

אוניברסיטת תל אביב

בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל

## טראומה וחוסן פוגשים הזדקנות

Trauma and Resilience meet aging.

מרצה: ד"ר תמר (תמי) גיטליץ

שעות קבלה: דוא"ל: [tamar.gitlitz@gmail.com](mailto:tamar.gitlitz@gmail.com)

תכנית מ.א. | תשפ"ה | סמסטר א | יום' שעה

### רקע ורציונל:

אוכלוסיית העולם מזדקנת. תוחלת החיים עולה ואתה גם שיעור הא/נשים הזקנים. תהליך שמייצר סוגיות חברתיות, מדיניות, כלכליות, בריאותיות ואתיות חדשות ומורכבות, בשגרה וביתר שאת בחירום ובשעת מלחמה.

הנסיבות שנוצרו בשל אירועי ה-7 באוקטובר והמלחמה המתמשכת, הקצינו תופעות קשות הנקשרות בזקנה בהן מבודדות ונתק מהקהילה, עוני ומחסור חומרי, והתמודדות עם מצבי חולי ומגבלות פיזיות. הן גם הציפו את הצורך בפיתוח מענים יצירתיים וחדשנים לצמצום ההיבטים השליליים של הזקנה בשגרה ובחירום ולעידוד גישות חדשות ביחס לשלב חיים זה, אשר הופך לממושך ורב-גוונים יותר מאי פעם.

משכך הנחת היסוד בקורס זה היא שריבוי אירועי דחק הנגרמים משילוב אובדנים בתקופת הזיקנה ובעת מלחמה מחייב טיפול מקצועי המשלב את הבנת הזיקנה וטיפול בטראומה לצורך מניעת התפתחות פוסט טראומה, לדחיקת תלות ולהיזדקנות מיטיבה – המוגדרת על ידי ארגון הבריאות העולמי כ"תהליך של פיתוח ושמירה על יכולת תפקודית שמאפשרת שלומות (well-being) בגיל הזקנה". יתר על כן, טיפול במזדקנים ואופן תיפקודם במצבים אלה עלול להשפיע גם על בני המשפחה, כמו גם על הקהילה שעלולה לאבד את פוטנציאל התרומה הרב של חבריה המזדקנות/ים.

### מטרת הקורס:

הקניית ותרגול כלים ומיומנויות לטיפול במצבי טראומה והגברת החוסן בקרב זקנים ויכולת לבניית תכנית התערבות מעבר למישור הפרט.

### מבנה הקורס:

הלמידה תתבצע בשני מרחבים משלימים: למידה אקדמית מבוססת תיאוריות ומחקרים עדכניים בשילוב התנסות מעשית מהשדה הטיפולי.

במהלך המפגשים בכיתה יתקיימו הרצאות ודיונים משותפים, כאשר הסטודנטיות/ים יקיימו שיח המבוסס על ידע האקדמי והיישומי המגוון בתחום ההזדקנות המיטיבה והמפגש עם אתגרי ההתמודדות בשעת חירום ומלחמה.

לצד זאת, הקורס ישלב עשייה חברתית במסגרתו הסטודנטיות/ים יקדמו בצוותים מענים מעבר למישור הפרט בנוגע לטיפול באתגרי ההתמודדות של מזדקנים בעת שגרה, משבר וחירום, להפחתת השלכות החירום והטראומה ולחיזוק החוסן (איתור צרכים ותכנון מענים).

### **ידע, והכירות עם כלים ות שירכשו הסטודנטיות/ים בקורס:**

- הכרות עם תהליך ההזדקנות, על היבטיו השונים והמגוונים;
- זיהוי הצרכים בשגרה ובמעבר בין שגרה לחירום;
- הכרות עם כלים טיפוליים במצבי אובדן ושכול בזקנה;
- תרגול כלים ומיומנויות לפיתוח חוסן אישי בזקנה;
- תרגול כלים ומיומנויות לפיתוח פרויקט מעבר למישור הפרט במרחבי הזדקנות;

### **הנושאים שילמדו בקורס:**

1. זקנה והזדקנות: עמדות ותפיסות ביחס לגיל ולזקנה; נתונים, מגמות ומאפייני הזדקנות מיטיבה;
2. הקשבה- מיינדפולנס והדרך להיות עם באמפטיה (תרגול מעשי);
3. מעברים- בין שגרה לחירום;
4. מצבי טראומה בהזדקנות;
5. אבדנים בזקנה ובמלחמה;
6. טראומה פוגשת הזדקנות- סיפורם של לוחמי יום כיפור, מרצה אורח;
7. התמודדות עם מצבי משבר; חוסן ושרידות בזקנה ( כלים לפיתוח חוסן);
8. המשפחה כמערכת תמיכה;
9. לבדיות, בדידות ומבודדות;
10. סיפורי מקרה, דילמות, צרכים ומענים בשטח כבסיס לבניית תכנית התערבות. שיתוף ודיון;
11. שכול – העומדים בשבעה; שכול מזדקן (אבדן בן.ת.זוג; אבדן צאצא בוגר; אובדן נכד.ה);
12. על משמעות דת ואמונה;

13. הקשר בין אינטימיות מיניות וחוסן בשגרה ובחירום;

14. הצגת הפרויקטים - סיכום

## **רשימת מקורות לקריאה – פריט אחד מכל נושא חובה(יתכנו שינויים ועדכונים)**

### **זקנה והזדקנות- עמדות, תפיסות ונתונים אמיתיים**

בודנר, א. (2011). מקורות הגילנות בקרב זקנים וצעירים. *גרונטולוגיה, לח(2-3)*, 19-40.  
דורון, י. (עורך) (2013). *גילנות בחברה הישראלית. הבניה חברתית של הזקנה בישראל*. מכון ון ליר, הוצאת הקיבוץ המאוחד.

### **המדדים להזדקנות מיטיבה**

ברג-ורמן, א., מבורך, ג., שנור, י., ברודצקי, ג'. (2019). הזדקנות פעילה בישראל: פערים בין מרכז לפריפריה על פני העשור האחרון. *גרונטולוגיה, מו(3)*, 79-90.  
בר טור, ל. (2018). הזדקנות חיובית – מודל התערבות להעצמת האוכלוסייה המזדקנת וקידום הרווחה הנפשית. *גרונטולוגיה וגריאטריה, מה(1)*, 93-111.

### **הקשבה- מיינדפולנס והדרך להיות עם באמפטיה**

שלו, כ. (2019). "בזכות ההזדקנות" הוצאת פרדס.

Eliezer, K., Knei-Paz, C., Zvi, L., Schnall, I., Gitlitz, T., & Gavriel-Fried, B. (2022). 'Someone to Talk to': a short-term tele-therapy intervention with older people during the coronavirus pandemic. *The British Journal of Social Work, 52(4)*, 2367-2383.

### **מעברים- בין שגרה לחירום**

Lamont, R. A., Nelis, S. M., Quinn, C., & Clare, L. (2017). Social support and attitudes to aging in later life. *The International Journal of Aging and Human Development, 84(2)*, 109-125.

### **מצבי טראומה בהזדקנות**

Davison, E. H., Kaiser, A. P., Spiro III, A., Moye, J., King, L. A., & King, D. W. (2016). From late-onset stress symptomatology to later-adulthood trauma reengagement in aging combat veterans: Taking a broader view. *The Gerontologist, 56(1)*, 14-21.

Dinnen, S., Simiola, V., & Cook, J. M. (2015). Post-traumatic stress disorder in older adults: A systematic review of the psychotherapy treatment literature. *Aging & mental health, 19(2)*, 144-150.

### **אבדנים בוקנה ובמלחמה.**

כהנא, ב., כהנא, א., הראל, ז., קינג, ק., וסקין, ג. (2007). תפיסה רב מימדית על הסתגלות ניצולי טראומה בתקופת החיים המאוחרת: התמקדות בקשישים ניצולי שואה. *גרונטולוגיה לד(3)*, 19-34.

Stein, J. Y., Bachem, R., Lahav, Y., & Solomon, Z. (2021). The aging of heroes: Posttraumatic stress, resilience and growth among aging decorated veterans. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 390-397.

## על פיתוח חוסן

בן נשר, א. להד, מ. ושחם, י. (2002) סקר מרכיבי חוסן קהילתית בפרויקט שח"ק. ירושלים, משרד העבודה והרווחה, האגף לשירותים חברתיים ואישיים. השירות לעבודה קהילתית.

Lakomý, M., & Kafková, M. P. (2017). Resilience as a Factor of Longevity and Gender Differences in Its Effects. *Czech Sociological Review, 53*(3).

Shrira, A., & Palgi, Y. (2024). Age differences in acute stress and PTSD symptoms during the 2023 Israel-Hamas war: preliminary findings. *Journal of psychiatric research, 173*, 111-114.

Stein, J. Y., Bachem, R., Lahav, Y., & Solomon, Z. (2021). The aging of heroes: Posttraumatic stress, resilience and growth among aging decorated veterans. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 390-397.

## המשפחה כמערכת תמיכה

Johnson, H., & Thompson, A. (2008). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical psychology review, 28*(1), 36-47.

McCabe, C. T., Watrous, J. R., & Galarneau, M. R. (2020). Trauma exposure, mental health, and quality of life among injured service members: Moderating effects of perceived support from friends and family. *Military Psychology, 32*(2), 164-175.

Krause, N. (2004). Lifetime trauma, emotional support, and life satisfaction among older adults. *The Gerontologist, 44*(5), 615-623.

## לבד בדידות ומבודדות

רותם, ד'. (2014). דוח הוועדה לבחינת דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אנשים זקנים. ירושלים: ג'וינט ישראל-אשל.

שיוביץ-עזרא, ש'. (2010). בדידות בתקופת החיים המאוחרת – סקירת ספרות. בהזמנת ג'וינט ישראל-אשל.

Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & society, 25*(1), 41-67.

Kitzmüller, G., Clancy, A., Vaismoradi, M., Wegener, C., & Bondas, T. (2018). "Trapped in an empty waiting room"—the existential human core of loneliness in old age: a meta-synthesis. *Qualitative Health Research, 28*(2), 213-230.

## שכול – העומדים בשבעה

Gilrane-McGarry, U., & O'Grady, T. (2011). Forgotten grievers: An exploration of the grief experiences of bereaved grandparents. *International Journal of Palliative Nursing*, 17(4), 170-176.

Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (2005). Long term bereavement processes of older parents: The three phases of grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 50(2), 103-129.

### על משמעות דת ואמונה

פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות. תל אביב: דביר. פרק 2: לוגותרפיה על קצה המזלג.

Manning, L. K. (2013). Navigating hardships in old age: Exploring the relationship between spirituality and resilience in later life. *Qualitative health research*, 23(4), 568-575.

McFadden, S. H. (2013). Old persons, old age, aging, and religion. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 2, 198-212.

Idler, E. L., McLaughlin, J., & Kasl, S. (2009). Religion and the quality of life in the last year of life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 528-537.

### על הקשר בין מיניות, אינטימיות וחוסן

Gitlitz, T., & Ayalon, L. (2023). The mediating role of self-directed ageism in sexual health among Jewish-Israeli older people. *Geriatric Nursing*, 54, 341-349.

Kleinstäuber, M. (2017). Factors associated with sexual health and well-being in older adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(5), 358-368.

### מודלים לוגיים בפיתוח תוכניות

ויסמן, מ'. וסויה, ר'. (2010). מחזור החיים של תכניות: השימוש ב"מודלים לוגיים" בפיתוח תכניות והערכתן. בתוך מ' לויין רוזליס ור' סויה (עורכות), *סוגיות בהערכה בישראל*, 182-161.

Frechtling, J. A. (2007). *Logic modeling methods in program evaluation*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.

### מטלות הקורס:

1. נוכחות בשיעורים. הקורס יתקיים במתכונת פרונטאלית, בגלל אופיו החוויתי, ישנה חשיבות גדולה לנוכחות פעילה, שיתוף במליאה ובקבוצות עבודה.
2. קריאת חומר ביבליוגרפי.
3. השתתפות בדיונים בכיתה.
4. עבודה.

### הרכב הציון:

90% עבודה 10% השתתפות פעילה.

### על העבודה:

עבודה זו תיעשה בצוותים של שלושה סטודנטים. מטרת העבודה הינה תכנון מענים מעבר למישור הפרט בנוגע לטיפול באתגרי ההתמודדות של מזדקנים בעת חירום מלחמה ומשבר. תכנון זה צריך להתייחס למרכיבים הבאים:

א. תיאור קצר של מאפייני מקום הפרויקט ואוכלוסיית הפונים (10%).

ב. תיאור המצב הקיים ואתור הצורך על בסיס התיאוריה והפרקטיקה (40%).

ג. תכנית ההתערבות על בסיס הספרות (40%).

ד. כיצד תימדד הצלחה/ אימפקט (10%).

היקף העבודה: 7-8 עמודים.

מועד הגשת העבודה:

## בהצלחה