<https://www.betipulnet.co.il/particles/%D7%94%D7%A2%D7%91%D7%A8%D7%94_%D7%91%D7%99%D7%9E%D7%99_%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%A0%D7%94>

הרצאה בנושא מציאות משותפת שדליה המליצה עליו.

* הקורונה והשפה בה השתמשו בהקשר של הקשישים השטיחה את ההתייחסות לאוכלוסיה זו, בלי לראות את האינדיבידואל. ההגדרה הייתה מאוד רחבה והשתנתה- 65, 67, בלי להתייחס לעובדים, מתפקדים, מחלות רקע וכו'.
* התקבלו החלטות גורפות בנוגע לגיל הזה- למשל באיטליה, לא להשקיע בגיל הזה כדי לאפשר להציל את הצעירים. איסור יציאה מהחדר לאנשים שגרים בבתי אבות.
* ניתן לפעול כך רק כשמסיטים את הפנים, את הכוחות, הניצחונות, הקשיים
* כל הדברים שמרכיבים אדם משפיעים על תפיסת העצמי שלו ועל ההתמודדות שלו ושל האוכלוסייה
* גם לדוגמא אצל ניצולי שואה, יש זהות כללית, אבל כל אחד הוא עולם ומלואו והחוויות שעבר. כשיש פנים אפשר לראות את כל המכלול.
* כשמכילים ניתן לראות את הקבוצות השונות גם מבחינת הגיל.
* זקנים זה לא 60, מנהלים רבים, בכירים, אנשים שעובדים הם בני 60.
* אומנם יש ירידה בתפקוד והיא מפגישה אותנו עם אובדנים: פיזיים, נפשיים ואלו מפגישים אותנו עם תלות והשענות.
* כל החיים בכמעט כל המצבים אנחנו בין תלות לאוטונומיה, אבל ככל שאדם מתבגר ומזדקן התלות גדלה במישורים נוספים: באביזרים, אנשים נוספים, מטפלים ועוד. וכל אובדן שמצטרף (מקום עבודה, מכרים, בני זוג) יוצא משבר וזה יוצר תלות נוספת.
* רוב הזקנים מנהלים מאבק על האוטונומיה, יש משפטים רבים שמדגישים את זה- אל תשליכני לעת זיקנה.
* הקורונה כפתה תלות מסיבית על אוכלוסיה זו, בעיקר בתקופת ההסגר. נלקחה מהם ניכולת לדאוג לעצמם, הגיעו בקשות רבות לתרופות ואוכל.
* תחושת החרדה הגבירה את התלות, אך גם הביאה יצירתיות ואוטונומיה לאנשים שהיו זקוקים לכך.
* נוצרו במקביל תחושות של פחד והשפלה, אך גם נוצרו קשרים חדשים הרגשה של דאגה.
* לפעמים הייתה דאגה רבה מדי, מרוב שדאגו לא הסכימו להפגש כדי לא לסכן, ואפילו לא שאלו מה דעתם בנושא. (גם לאחר ההקלות).
* בידוד- צמצום לקשרים מינימלים. בדידות- חוויה אישית
* אנשים שעברו טראומה, עקירה- הבידוד יצר להם חוויה מחודשת והבדידות יוצרת תחושת נטישה מחודשת אשר החיו את החוויה (הרבה דיווחים על כך מניצולי שואה).
* באלין מדבר על 3 מימדים לטראומה:
1. הארוע עצמו והחדירה שלו לחיים
2. תחושת הנטישה שמתעוררת כי אין מי שיעזור לך. נטישה הורית
3. כהאירוע מסתיים, יש חוויה שלא מאמינים, האשמה ואשמה
* ההכרה והתיקוף (אל מול השיקוף), חשובים מאוד. להבין את המורכבות שלנו ושל החוויות שלנו.
* המילים שנבחרו לליווי האירוע השפיעו על אנשים, סגר, עוצר ריחוק.
* ה WELLBEING משפיעה על תחושת המשמעות שחשובה ביותר לקבוצה זויש תחושות שתוחלת החיים עולה אבל מצד שני יש קושי במציאת משמעות, מוטיבציה וחיוניות לשנים שהוסיפו
* ההעדר של התחושות האלה יכולות להשפיע ולגרום לדיכאון
* היה קשר בין ריחוק חברתי לקשר קהילתי, לפעמם היוזמות שנוצרו קצת אפילו העליבו את קבוצות הגילאים האלו ויצרו תלות נוספת.
* תחושת הקשר והשייכות חשובות להחלמה בקורונה הייתה חוויה של שותפות. מציאות משותפת. עם זאת זה יכול לייצר רווח משני ואף להעביר אוכלוסיה מתפקוד סביר לעדין ולהתדרדרות.
* עקרונות תמיכה ועבודה עם האוכלוסיה הזו:
1. חייבים להכניס מימד של תמיכה נפשית בנוסף לתמיכה הקהילתית והקבוצתית
2. כדאי לעשות הכנה לאוכלוסיות שמייעדים להתנדב עם האוכלוסייה הזו
3. להבין את המגוון של האוכלוסייה ולא להצמד לסטראוטיפים.
4. קשר אינדיווידואלי מתוך הבנה למציאות משותפת
5. להעצים את נושא המשפחה ומה כן ניתן לעשות
6. לת ערך נוסף בתקשורת מולם. חוגים, קבוצה וכו
7. לשתף אותם במענה שיהיו אקטיבים
8. לתת אופק ותקווה. לדוגמא מישהי שכתבה את ספר בתקופה.