

המדריך ל"סיפור החדש של הזיקנה"

תוצר של קבוצת העבודה לשינוי תפיסות ביוזמת "ישותנו"

פברואר 2025

כתבו: גלי קובו וזהר פרופר

לינק לאתר של www.yeshotanu.org.il

לשאלות, הבהרות ושיתופי פעולה, ניתן לפנות ליוזמת ישותנו בשיתופים

info@sheatufim.org.il



תוכן עניינים

עמודים

3	מבוא
5	פרק ראשון סיפור חדש על הזיקנה – מה זה אומר?
6	פרק שני למה צריך סיפור חדש לזיקנה?
8	פרק שלישי איך מספרים סיפור חדש בצורה נכונה?
11	פרק רביעי חמישה עקרונות מפתח לסיפור החדש של הזיקנה
19	פרק חמישי המלצות בפיתוח ייצוגים חזותיים (תמונות ואיורים)
20	נספח 1 הטיות גילניות שכיחות
22	ביבליוגרפיה



מבוא

הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו משפיעים על האופן שבו אנחנו חושבים, מרגישים ופועלים. האוכלוסייה בישראל מזדקנת, אבל השיח אודות זיקנה והזדקנות והמשמעויות שיש לה על החיים והחברה שלנו כמעט ונעדר מהשיח הציבורי, או מסופר באופן מיושן, שאינו תואם את מציאות החיים והצרכים של אנשים המזדקנים בישראל כיום. ומה שאינו מדובר או מסופר כראוי, משפיע על האופן שבו אנחנו פועלים לעצב את מציאות החיים בישראל. זה נוגע לכולנו - בין אם אנחנו כבר בעצמנו בתקופות החיים המאוחרות, ובין אם נהיה שם בעתיד, ואנחנו פוגשים בכך דרך בני המשפחה וחברי הקהילה שלנו.

יוזמת "ישותנו" הינה שותפות רב-מגזרית של כ-100 ארגונים – משרדי ממשלה, רשויות מקומיות, עסקים, ארגונים חברתיים, קרנות פילנתרופיות וגופי מחקר ואקדמיה – הפועלת לשיפור איכות החיים ולצמצום הבדידות שחווים זקנים וזקנות בישראל¹. היוזמה שמה לה למטרה להעלות את ההשתתפות של האוכלוסייה המבוגרת בעשייה משמעותית, התורמת לתחושת הערך שלהם, להכללתם בחברה ובכלכלה ולחיזוק מעמדם כנכס לחברה. במסגרת היוזמה פועלת "קבוצת מודעות", המורכבת משותפים שלמדו וחקרו יחד את נושא התפיסות בזיקנה והצביעו על הצורך בהטמעת סיפור חדש וחיובי יותר על הזיקנה.

קבוצת המודעות שמה לה למטרה לפעול לשבירת הפרדיגמות ולמסגור מחדש של הזיקנה. תפיסות גילניות כלפי זיקנה והזדקנות משפיעות על הזקנים עצמם ועל החברה, ומהוות מכשול בפני הובלת שינויים חברתיים עמוקים בתחומי החברה, הכלכלה, התעסוקה והמדיניות. אנחנו כאן כדי להפוך את הזיקנה לגיל החדש, לנרמל אותה, לאהוב אותה כי היא שלנו, למעשה, היא העתיד של כולנו. אנחנו

¹ לאורך המסמך נעשה שימוש במונחים שונים: "זקנים", "אזרחים ותיקים", "האוכלוסייה המבוגרת" וכולי, ללא הכרעה איזה מונח עדיף, ומומלץ להתאים את המונח להקשר (ראה פירוט במסגרת עיקרון "שפה מייצרת מציאות", ע"מ 16).



סוכני הגיל החדש, ופועלים לשינוי תפיסת הזיקנה ומאפייניה – מה שיניע לפעולה ברמה האישית והמערכתית, ויוביל, לדעתנו, לשינוי ושיפור העתיד של כולנו כחברה רב-גילאית מכלילה. המדריך שלפניכם הוא תוצר עבודתה של קבוצת המודעות. הוא בנוי באופן הבא: שלושת הפרקים הראשונים מסבירים מהו מסגור, סוקרים בקצרה הטיות תפיסה שכיחות אודות הזיקנה, ומציעים מסגרת ליצירת סיפור חדש בצורה נכונה וערכים ודימויים התומכים בשינוי בסיפור ומניעים לפעולה בנושא הזיקנה. בפרקים הרביעי והחמישי מוצגים עקרונות ממוקדים יותר לניסוח מסרים מילוליים וחזותיים, וכן דוגמאות איך ליישם עקרונות אלו בסיפור החדש. המדריך מבוסס על תוצרי מחקרים אודות גילנות, ואודות ההשפעה של מסרים במסגור החדש (בעיקר מתוך עבודתו של המכון האמריקאי FrameWorks, שעובדו והותאמו על ידי הקבוצה להקשר הישראלי), וכן על ידע שפותח וגובש על ידי הקבוצה בהתבסס על הניסיון המקצועי של חבריה. העקרונות המובאים בו הן המלצות, וייתכנו דרכים רבות ומגוונות להטמעתם במסרים. כמו כן, קבוצת מודעות ממשיכה לפעול לפיתוח ולהטמעת הסיפור החדש, ונדרשת עבודה נוספת על מנת לדייק את הסיפור באופן המותאם לשומע ולצופה הישראליים.



"בחן את עצמך":

המדריך הוא 'קריאה לפעולה': אתם מוזמנים להיעזר בו כדי לבחון את המסרים של הארגון שלכם: באתר האינטרנט, ברשתות החברתיות, בפרסומים, במצגות. האם המסרים שלכם מעוררים הטיות גילניות או מסייעים לשינוי התפיסה כלפי הזיקנה? אתם מוזמנים ליצור עימנו קשר בכל שאלה: [/https://sheatufim.org.il/contact](https://sheatufim.org.il/contact)

פרק ראשון: סיפור חדש על הזיקנה – מה זה אומר?

מסגור (Framing) הוא הדרך של כולנו להבין ולפרש את המציאות – מעין "משקפיים" שדרכם כל אחד ואחת מאיתנו רואה וחווה את המציאות שלפניו. ה"משקפיים" שלנו הם בעצם תפיסות, מחשבות, אמונות והנחות יסוד שצברנו במהלך חיינו לגבי העולם, לגבי החיים, לגבי בעיות חברתיות. כל אלה מעצבים את העמדות שלנו ואת הפעולות שנבחר לעשות.

יש מגוון משקפיים שאפשר להרכיב כדי להביט דרכם על הזיקנה וההזדקנות, וכל אחד מהם מבטא תפיסות שונות והנחות יסוד אחרות – חלקן חיוביות ואחרות שליליות, חלקן אישיות ואחרות מערכתיות, חלקן רותמות לפעולה ואחרות משאירות לאחריהם להתמודד עם אתגרי ההערכות לתקופת ההזדקנות. כשאנחנו מודעים למשקפיים שאנחנו מרכיבים, אנחנו יכולים לספר סיפור דרך משקפיים שמקדמות אותנו, ולעזור לאחרים להרכיב משקפיים אלו (כלומר, לעשות מסגור מחדש – Reframing). המשימה שלנו היא לעודד אנשים להרכיב משקפיים אלטרנטיביות, מעודכנות יותר, שיסייעו להם להביט בצורה רעננה על זיקנה והזדקנות!

מדריך זה מסביר כיצד לספר סיפור חדש, מעודכן יותר, על זיקנה והזדקנות בעידן הנוכחי. מטרתו היא לסייע לנו לדייק את המסרים המילוליים ואת הייצוגים החזותיים (תמונות ואיורים), כך שיובילו לתגובות חיוביות יותר בקרב השומעים, יקנו הבנה טובה יותר של המציאות בתקופת הזיקנה וירתמו את הפרט, הסביבה והמערכות במדינה לפתח מענים מותאמים לצרכים ולרצונות של הזקנים בישראל. הוא כולל המלצות בנושא תקשורת, מסרים והסברה על הזדקנות.

למרות שמובאות בו דוגמאות למסרים, חשוב לציין שאלו לא משפטים שניתן לשנן אלא ביטויים אפשריים לעקרונות שהיישום שלהם יסייע בבניית מסרים אפקטיביים יותר. אופן יישום העקרונות משתנה מארגון לארגון, מקהל יעד אחד לאחר, וחשוב להמשיך ולפתח מסרים המותאמים למטרות ולקהל היעד להם הם נועדים.



פרק שני: למה צריך סיפור חדש על הזיקנה?

כולנו שבויים בתפיסות גילניות במידה כזו או אחרת לגבי זיקנה והזדקנות, ואפשר להשפיע על כך. על פי ארגון הבריאות הבינלאומי (WHO), גילנות היא סטריאוטיפים ודעות קדומות (הדרך שבה אנו חושבים ומרגישים) ואפליה (הדרך שבה אנו מתנהגים) כלפי אנשים אחרים על בסיס גילם. מחקרים מצאו שגילנות כלפי אנשים מבוגרים משפיעה לרעה על בריאותם ומגבירה תחושות של בדידות¹. התפיסות הגילניות מושפעות מהטיות פנימיות לא מודעות (implicit bias).

המשפטים היום-יומיים שלהלן מדגימים הטיות גילניות כלפי זקנים והזדקנות:

- "את נראית טוב לגילך!"
- "אתה לא נראה בן 80"
- "כאבים הם נורמליים לגיל שלך"

גם אם הדובר אינו מנסה להעליב, לפגוע או להפלות, ואולי אף מבקש לתת תחושה טובה לאדם שמולו, המשפטים הללו נשענים על תפיסות שליליות לגבי זקנים והזדקנות. הטיות גילניות באות לידי ביטוי גם בפירוש של מסרים הקשורים לזקנה והזדקנות, כפי שמדגים תרשים 1.

תרשים 1: ההשפעה של הטיות גילניות על פירוש מסרים הקשורים לזיקנה





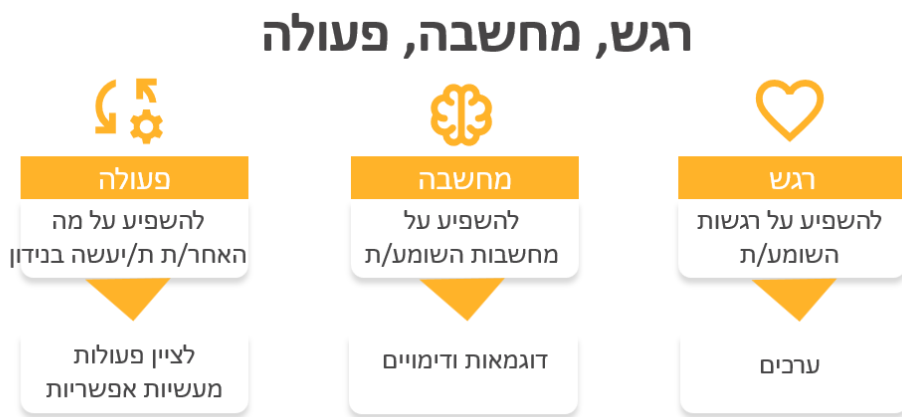
בבואנו לקדם תפיסה עדכנית ומאוזנת של הזיקנה, חשוב שנכיר הטיות תפיסה שכיחות שהציבור מחזיק בהן (הסבר ופירוט בנספח):

1. **"הם"** – אנשים זקנים הם קבוצה חברתית נפרדת מכל השאר.
2. **אמונה בגורל (פטליזם)** – הזיקנה היא בהכרח רק התדרדרות, תלות ואובדן שליטה; תפיסה פסימית במסווה של ריאליזם שמעכבת גישה אקטיבית בעיצוב המציאות.
3. **אחריות אישית בלעדית** של הפרט על ההזדקנות שלו – ההזדקנות היא תוצאה של הבחירות של הפרט ולא של גורמים חברתיים ומערכתיים.
4. **כל הזקנים דומים** – לכולם יש מאפיינים, רצונות וצרכים דומים.
5. **התרפקות על העבר** והאשמת תנאי החיים המודרניים במצב הזקנים (פירוק המסגרות המשפחתיות, היציבות הכלכלית והביטחון הסוציאלי), המזינות פטליזם ומעכבת פעולה.

פרק שלישי: איך מספרים סיפור חדש בצורה נכונה?

המטרה שלנו היא להשתמש במסרים אשר יגעו ברגשות של השומעים והצופים, יעוררו אצלם מחשבות ותפיסות חיוביות על הזיקנה ויסייעו לרתום אותם לפעולה. המודל משתמש בעקרונות של storytelling אסטרטגי, השוזר רמזים תקשורתיים בתוך הסיפור שיקדמו בצד השומע תפיסות אפקטיביות ופרודוקטיביות באשר לזיקנה והזדקנות. רמזים אלה הם בעצם ערכים ודימויים שנמצאו כמעוררי רגשות ומחשבות חיוביים יותר על הזיקנה, ודוגמאות מעשיות (ולא תיאורטיות) המגדילות את הסיכוי לפעולה (תרשים 2).

תרשים 2: מסגור מחדש אסטרטגי שואף להשפיע על רגשות (למה), מחשבות (מה) ופעולות (איך)



ערכים והדימויים הבאים הם אלו שנמצא במחקר⁴ כמקדמים שיח חיובי אודות זיקנה והזדקנות, וכן עלו ככאלו על בסיס הניסיון המקצועי של קבוצת המודעות ביוזמת ישותנו. כדאי לשזור אותם כאשר מנסחים מסרים במסגרת הסיפור החדש של הזיקנה:


1. ערך הצדק - Justice

הסיפור שאנחנו מספרים בעזרתנו:

חברה צודקת מתייחסת לכולם כשווים, עלינו להימנע מלדחוק לשוליים אנשים מבוגרים אלא להעצים את תרומתם לקהילה ולחברה. לא מספיק רק להצהיר על עיקרון הצדק. אנחנו חייבים לאפשר לאנשים מבוגרים להיות שותפים מלאים בחיי הקהילה והחברה. תביעתם להיות שותפים מלאים בכל תחומי החיים היא מוצדקת.



למה זה חשוב? נמצא שהשימוש בערך הצדק מחזק את התפיסה של הזדקנות כהזדמנות ואת ההבנה שלסביבה כולה יש השפעה.

שימו 


הימנעו ממסרים המבוססים על חמלה, רחמים או הזכות לכבוד, כי אלה עלולים לחזק את התפיסה של הזקנים כאחרים וגישה מתנשאת כלפיהם.

2. ערך התבונה וכושר ההמצאה – Ingenuity

הסיפור שאנחנו מספרים בעזרתנו:

אנשים רבים היום מאריכים חיים, לנו כחברה יש תבונה וכושר המצאה המאפשרים לנו להתאים את המערכות ואת המדיניות שלנו כך שנפיק את המרב מהמציאות החדשה הזו.

למה זה חשוב? נמצא שהשימוש בערך התבונה וכושר ההמצאה מגביר את **תחושת המסוגלות** למצוא פתרונות חדשים, מערכתיים ושיטתיים לשינויים הנובעים מהזדקנות האוכלוסייה.

שימו 


הדגישו את כושר ההמצאה שלנו כחברה ואת היכולת לשנות ולהחליף שיטות מיושנות בדרכי פעולה חדשות ועדכניות.

3. ערך הבחירה – Choice

הסיפור שאנחנו מספרים בעזרתנו:

חופש הבחירה – לכל איש/ה יש זכות להגדרה עצמית ואישית של זהותו/ה ולפעול להשגת תחושת משמעות וערך, גם בתקופת הזיקנה.

למה זה חשוב? השימוש בערך הבחירה מחזק את תפיסת האוטונומיה שיש לכל זקן או זקנה לקבל החלטות לגבי עצמו/ה וחיינו/ה.

שימו 

הימנעו משימוש במונח גימלאי/פנסיונר מבלי להוסיף מאפיינים נוספים, כדי לא לצמצם את זהותו של האדם לפרישה מעולם העבודה.


4. דימוי מסביר: גלגל התנופה - Building Momentum

התרגום שבחרנו לדימוי Building Momentum, הוא גלגל התנופה. מטאפורה לתנועה מתמשכת ולא נפסקת של התפתחות האנשים לאורך חייהם.

הסיפור שאנחנו מספרים בעזרתנו:

המשך הפעילות והעשייה של האזרחים הוותיקים מניעים את גלגל התנופה, צוברים חוויות, יכולות וניסיון חיים, המועילים לחברה. לכן כחברה עלינו לעשות כל שביכולתנו כדי לתמוך בו ולא לעצור אותו.

למה זה חשוב? נמצא שהשימוש בדימוי זה מחזק את ההבנה שהזקנים הם משאב עבור הקהילות שלנו, ושהחוויות והפרספקטיבה שלהם הן כוח שמניע את הקהילות והחברה קדימה.

שימו 

כדאי להשתמש במטפורה זו בהקשר הקולקטיבי, כדי להדגיש כיצד החברה מזהה ונהנית מהמשאב האדיר הזה. חשוב לא להגזים בתיאור הפן החיובי של הזיקנה, ולזכור שלצד היתרונות יש התמודדות שדורשת תשומת לב ציבורית ושינוי מדיניות.

5. דימוי מסביר: סיפור מאוזן של הזיקנה

הסיפור שאנחנו מספרים בעזרתנו:

בתקופת החיים החדשה של הזיקנה, כמו בכל תקופת חיים אחרת, יש הזדמנויות לצמיחה, התפתחות ולמידה, אך יש בה גם היבטים פחות טובים, כמו קשיים בריאותיים ואובדנים מסוגים שונים. המענים המערכתיים והמדיניות הציבורית צריכים להתייחס לכל השינויים של האדם המזדקן, על יתרונותיהם וחסרונותיהם.

למה זה חשוב? השימוש בסיפור עוזר לנו להסביר את המתח בין זיקנה אידיאלית (שכולה טוב) לבין זיקנה פסימית שכולה תלות וחולי. אין ניסיון למכור חלום אידאלי ולכן המענים המערכתיים ושינוי המדיניות נחוצים ועליהם להתייחס לכל קשת השינויים.

שימו 

הציגו את השונות בין האנשים, השינויים לאורך התקופה ואת המציאות המורכבת על כל צדדיה



פרק רביעי: חמישה עקרונות מפתח לסיפור החדש של הזיקנה

מוצגים להלן חמישה עקרונות מרכזיים שפותחו על בסיס מחקר של FrameWorks^{vi} ועבודת קבוצת שינוי תפיסות ביוזמת "ישותנו". עקרונות אלה נועדו לסייע בבניית מסרים אפקטיביים, מילוליים וחזותיים, ולקדם שיח עדכני על זיקנה והזדקנות. מסרים עדכניים יכולים לשנות את נקודת המבט של השומע או הצופה, את צורת המחשבה על הנושא ואפילו להניע לשינויים עמוקים ומערכתיים. חשוב להדגיש: אין מדובר בנוסחאות קבועות או טקסטים להעתקה, אלא בעקרונות גמישים שניתן ורצוי להתאים לפי צרכי קהל היעד, אמצעי התקשורת והתוכן הספציפי. העקרונות נמצאו יעילים במיוחד בשינוי תפיסות מוטעות ובהתמודדות עם גילנות ודעות קדומות בחברה. לכל עיקרון מצורפים הסברים מפורטים, המלצות מעשיות ודוגמאות להמחשה.

1. הטרוגניות (מגוון אנשי)

משמעות העיקרון

אנשים מבוגרים אינם קבוצה אחידה. כמו בכל שלב בחיים, כל אדם הוא ייחודי, וכך גם תהליך ההזדקנות שלו. יש להימנע מהכללות ולהכיר בשונות הרבה בין אנשים מבוגרים, תוך התייחסות למכלול ההיבטים בחייהם: תפקוד יומיומי, מצב בריאותי, קשרים משפחתיים, מצב כלכלי-חברתי, רקע תרבותי, וכמובן - גם הגיל הכרונולוגי.

למה זה חשוב?

מאפשר להימנע מהכללות שגויות המתייגות את כל האנשים מעל גיל 65 כבעלי אותם מאפיינים, צרכים ויכולות. מוביל לפיתוח פתרונות מגוונים המותאמים לצרכים השונים של אנשים מבוגרים, במקום גישת "פתרון אחד מתאים לכולם".



דוגמאות	מה מומלץ	לא כדאי
<p>מחקר זה מתאר מאפיינים במדגם של נשים, בגילאי 75 עד 95, שמתגוררות באזור המרכז ובוחן את הרגלי הנהיגה השונים שלהן</p>	<p>התייחסו לקבוצות גיל ספציפיות ולמאפיינים נוספים מלבד גיל שיבליטו את ההטרונגניות.</p>	<p>לקטלג אנשים כחלק מקבוצת גיל רחבה (65 ומעלה): "אנשים זקנים משתדלים לנהוג פחות."</p>
<p>בשנת XXXX 40% מבני ה-70 במדינה היו בפרישה מתעסוקה. אחרים ממשיכים לעבוד גם בגילים מבוגרים יותר, בהתאם לדרישות העבודה, למצבם התפקודי והרפואי ולמוטיבציה שלהם</p>	<p>להביא נתונים מדויקים ולהתייחס לפרמטרים נוספים פרט לגיל הכרונולוגי</p>	<p>להציג אמירות חד-משמעיות וכוללניות על סמך גיל כרונולוגי בלבד: "מי שהגיע לגיל 70 אינו חלק משוק העבודה."</p>

2. טבעיות ההזדקנות

משמעות העיקרון

הזדקנות היא תהליך טבעי המתרחש לאורך זמן. זהו תהליך דינמי המשפיע הן על האדם המזדקן והן על סביבתו. כמו בכל תקופת חיים, גם בתקופה זו יש מגוון של שינויים הכוללים אתגרים לצד הזדמנויות - הן ברמה האישית והן ברמה החברתית.

למה זה חשוב?



מונע תפיסה פטליסטית של הזיקנה כתהליך של התדרדרות בלתי נמנעת, הכולל בהכרח חוסר שליטה ותלות.
מקדם ראייה מאוזנת של הזיקנה כתקופת חיים דינמית, הכוללת התפתחות והזדמנויות חדשות.

דוגמאות	מה מומלץ	לא כדאי
<p>ההזדקנות היא תהליך דינמי, הנפרס על פני שנים ומביא איתו שינויים. חלקם מאתגרים ואחרים מאפשרים המשך למידה, התפתחות ותרומה לאורך החיים.</p>	<p>לתאר את ההזדקנות בצורה מאוזנת וריאלית יותר.</p>	<p>להשתמש בתיאור הזיקנה במילים של קושי וקונפליקט, כמו "מאבק", "מלחמה בבדידות", לא להתייחס לשינויים הדמוגרפיים כ"מהפכה" שאין לנו כלים להתמודד עימה.</p>
<p>לאורך כל החיים אנחנו צוברים חוכמה, תובנות וחוויות עשירות. היכולת הזו מקדמת אותנו לאורך חיינו, ואנחנו יכולים להשתמש בה גם כדי לקדם את הקהילות שבהן אנחנו חיים.</p>	<p>להציג את התועלת הפוטנציאלית לחברה מתרומתם של הזקנים</p>	<p>להתמקד רק בקשיים של הזיקנה ובחוויה שהזקנים מהווים נטל על סביבתם.</p>

3. אחריות משותפת

מה זה אומר?

לכולנו אחריות, קולקטיבית ואישית, למצוא מענים מותאמים לצרכים השונים בתקופת ההזדקנות. החברה כולה, והזקנים כחלק ממנה, אחראים ומחויבים לשפר את איכות החיים בזיקנה. האופן שבו המערכות פועלות להגברת ידע וחינוך ולהקצאת משאבים משפיע דרמטית על איכות ההזדקנות.

למה זה חשוב?

כדי לצמצם את התפיסה של אחריות אישית (בלבד) להזדקנות, הגורסת שהאופן שבו אדם מזדקן הוא תוצאה של פעולותיו ובחירותיו, בעיקר בתחום הבריאות והכלכלה. לרתום את המערכות בישראל להרחבה ולשיפור של אפשרויות הבחירה שבידי הפרט

דוגמאות	מה מומלץ	לא כדאי
<p>אנשים חיים יותר ועלינו למצוא פתרונות חדשים ולעדכן את המערכות והמבנים כדי להתאים למציאות הזו. כדי לבנות חברה צודקת יותר, עלינו לנקוט צעדים למניעת בידוד חברתי של כל קבוצה, כולל אנשים מבוגרים</p>	<p>להציג את החיבור ההדדי בין אנשים ואת האחריות המשותפת להבטיח בריאות ורווחה לכולנו.</p>	<p>להציג את ההזדקנות כתלויה באדם עצמו, בבחירות שלו ובתכנון שלו, כיוון שאפשרויות הבחירה אינן זהות עבור כל אדם.</p>

<p>אנשים חיים יותר ועלינו למצוא פתרונות חדשים ולעדכן את המערכות והמבנים כדי היערכות מערכתית לתקופת הזיקנה בתחומי בריאות, תעסוקה וחברה, תוביל לצמצום של המחירים של הזיקנה ברמה המערכתית ולהרחבה משמעותית של התרומה של הזקנים לחברה.</p>	<p>הצגת הסוגיות השונות כזכויות וצדק ולא כעניין של חסד או חמלה, וכן כיצד זה תורם לחברה כולה.</p>	<p>להשתמש בשפה המעוררת רחמים והמדגישה את חולשתם ומסכנותם של הזקנים.</p>
<p>השירותים המפורסמים באתר העירייה פותחו בעקבות סקר בו האזרחים הוותיקים דרגו את השירותים החשובים והמעניינים ביותר עבורם</p>	<p>גיבוש מענים וקבלת החלטות לגבי הזדקנות וזקנים צריכים להיעשות בשיתוף הזקנים עצמם: Nothing about us without us</p>	<p>להציג את הזקנים כחסרי אונים הנדרשים לחסדי הצעירים והחברה. התייחסות מסוג זה עשויה להיטמע בזקנים עצמם והם יחושו תלויים באחרים.</p>

4. יש פתרונות מעשיים להזדקנות מיטבית

מה זה אומר?

הצגת פתרונות מעשיים וקונקרטיים בשפה ברורה, מוחשית ממוקדת פתרונות ודוגמאות, הינה אפקטיבית יותר ועוזרת להמחיש כי השינוי אפשרי, מעשי ובר קיימא.

למה זה חשוב?

פתרונות מעשיים יכולים להגביר את התמיכה הציבורית ליצירת שינוי. מאפשר להבין את ההשפעות שיש לפתרונות וכיצד ניתן להשיג אותם

דוגמאות	מה מומלץ	לא נדאי
<p>מרכזים קהילתיים רב-דוריים עוזרים להפוך את החוויות והחוכמה שאנשים מבוגרים צברו במהלך החיים למשאב שיניע את השכונות שלנו וישפר את החיים לכולנו. לדוגמה, ילדים נוטים לפתח מיומנויות חברתיות ורגשיות טובות יותר כאשר הם מקיימים אינטראקציה עם אנשים מבוגרים.</p>	<p>להציג דוגמאות ופתרונות קונקרטיים לגבי הקמת תוכניות ושינוי מדיניות שיסייעו לכולנו בתהליך ההזדקנות</p>	<p>להשתמש במשפטים כלליים כמו: "צריך לעשות משהו בנוגע להזדקנות", או רק לשתף בבעיות מבלי להציע פתרונות</p>

5. שפה מייצרת מציאות

מה זה אומר?

השפה שבה אנו משתמשים משפיעה על האופן שבו אנו מפרשים את המציאות. לכן יש לתאר את הזיקנה בביטויים המעוררים תחושות חיוביות ולהקפיד על בהירות וקונקרטיזציה, כולל שפה נקייה מהטיות גילניות ומהקצנת המציאות.

למה זה חשוב?

כדי לחבר ולקרב את השומע לנושא ולמסרים המועברים.

דוגמאות	מה מומלץ	לא כדאי
יש לא מעט אנשים מבוגרים שרוצים להמשיך ולתרום מהידע והניסיון שלהם גם אחרי הפרישה.	להתאים את המושגים להקשר ולקהל היעד, למשל להשתמש ב"אנשים מבוגרים" ו"אזרחים ותיקים", ² שנמצא כי מעוררים תחושות חיוביות בקרב אנשים מזדקנים ^{vii} .	המושגים הבאים שנויים במחלוקת לכן לא כדאי להשתמש בהם ללא חשיבה על ההקשר . המילים "זקן", "בני גיל הזהב", "הגיל שלישי" נמצאו כמעוררות תחושות שליליות בקרב אנשים מזדקנים. לא לדבר בגוף שלישי: "הם".
<i>אנחנו צריכים מערכת בריאות שתסייע לכולנו להזדקן בכבוד</i>	להשתמש בניסוח משותף: "אנחנו", "שלנו".	לא לדבר בגוף שלישי: "הם".

² במחקרן של ד"ר שרית אוקון ופרופ' ליאת איילון מאוניברסיטת בראילן נמצא כי ישראלים בני 65-90 מעדיפים שיקראו להם "אזרחים ותיקים", מונח שאומץ על ידי הרשויות בישראל.

<p>גילנות משפיעה על המבנים המערכתיים כמו הקצאת משאבים לא מספקים במערכות טיפול בשיקום הזקנים. יש להרחיב את הידע על ההשלכות של התופעה על מערכת הבריאות. לנושא זה השלכה על כולנו.</p>	<p>להסביר את מהות האפליה תוך מתן הסבר מעשי על מה שאפשר לעשות. חשוב להציגה כתופעה מערכתית</p>	<p>לא להשתמש במונח 'גילנות' ללא הסבר ולא לייחס גילנות לדבריו או מעשיו של אדם ספציפי</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

פרק חמישי: המלצות בפיתוח ייצוגים חזותיים (תמונות ואיורים)

לתמונות ואיורים יש תפקיד חשוב, היום יותר מתמיד, בהעברת מסרים. להלן המלצות לגבי בחירת תמונות כך שיסייעו בצמצום גילנות ובקידום תמונת מצב אותנטית, מאוזנת ומתאמת של זקנים, זיקנה והזדקנות. ההמלצות אומצו מתוך מחקר FrameWorks, שבחן כיצד תמונות המשתמשות בהמלצות אלו משפיעות על התפיסות של הציבור האמריקאי^{viii}. על אף שהן משתמשות בעקרונות שהוצגו לעיל, יש לתקף אותן בהמשך בהקשר הישראלי, תוך שימוש בתמונות ואיורים מסיטואציות המתאמות לתרבות הישראלית על גווניה.

נושא	המלצה
פעילות גופנית	תמונות של מבוגרים במהלך פעילות גופנית בסיטואציות יום-יומיות נתפסות באופן חיובי יותר לעומת תמונות של מבוגרים אשר מפגינים הישגים פיזיים יוצאי דופן.
טכנולוגיה	תמונות של מבוגרים משתמשים בטכנולוגיה (לדוגמה נעזרים במתכון מתוך אתר באינטרנט או נכנסים לאפליקציית הבנק דרך הנייד) נתפסות באופן חיובי יותר כאשר השימוש בטכנולוגיה נראה מוכר ונוח למבוגר, ללא סיוע ותמיכה.
סביבה	נמצא כי תמונות של מבוגרים בסביבת עבודה מעוררות את התחושות הטובות ביותר, ולאחריהן תמונות של מבוגרים בקהילה (במרכז מסחרי, בהופעה בפארק, בבנק). במקום אחרון נבחרו תמונות של מבוגרים בסביבה הביתית.
מגבלת תנועה	כאשר רוצים להציג תמונות של מבוגרים עם מגבלה פיזית, נמצא כי לתמונות יש השפעה חיובית יותר כאשר האנשים עם המגבלה הפיזית מוצגים בחברת אחרים, כחלק מקבוצה / קהילה.

נספח: הטיות גילניות שכיחות

להלן הסבר נרחב יותר על הטיות התפיסה הגילניות:^{ix}

1. "הם" – הציבור נוטה לראות אנשים זקנים כקבוצה חברתית נפרדת ונבדלת מ"כל השאר". מידור ודחיקה לשוליים של זקנים מובילים ל"היגיון סכום אפס" מוטעה: תמיכה באנשים זקנים פירושה בהכרח מניעת משאבים מקבוצות אחרות. מסרים כמו "להישאר צעיר" או "להילחם בהזדקנות" מחזקים את המודל הזה של קבוצות חברתיות נפרדות ומנוגדות, ולכן מומלץ להשתמש במינוח המכליל "אנחנו".

2. אמונה בגורל (פטליזם) – אנשים נוטים לחשוב שהזיקנה האמיתית, הריאלית, כוללת תהליך של הידרדרות, תלות ואובדן שליטה. התפיסה ה"ריאלית" היא פטליסטית ויוצרת פסימיות לגבי היכולת שלנו להתמודד עם נושאים אלה. גם הקצה השני, של אידיאליזציה של ההזדקנות, הוא מוקצן ולא רצוי.

3. אחריות אישית (בלבד) להזדקנות – דפוס חשיבה דומיננטי נוסף הוא שמציאות החיים של אנשים נקבעת בעיקר או אך ורק בידי בחירות אישיות טובות או רעות שלהם. כאשר חשיבה אינדיבידואליסטית זו מיושמת לגבי הזדקנות, הציבור מניח שאם מישהו מזדקן טוב הרי שזו תוצאה של התנהלות כלכלית אישית, אורח חיים ובחירות בתחום הבריאות. הנחה זו מטשטשת את הגורמים החברתיים והמערכתיים המשפיעים על בריאותם ורווחתם של אנשים כשהם מזדקנים, ומרחיקה את הציבור מזהווי וגיבוש של פתרונות מערכתיים או שינויי מדיניות שיסייעו לכולנו להתמודד עם אתגרי ההזדקנות.

4. כל הזקנים דומים זה לזה – קיימת נטייה לראות את כל הזקנים כמקשה אחת: מגיל פרישה והלאה כל הזקנים דומים מבחינה בריאותית, חברתית, תעסוקתית וכן הלאה. ברור שנטייה זו היא מוטעית וגילנית, שהרי אנחנו לא חושבים באופן דומה שכל בני 20-30 או בני 40-50 חולקים בדיוק את אותם מאפיינים. תפיסה זו מצמצמת יצירתיות, עומק ועושר בפיתוח פתרונות ומענים לאנשים מבוגרים בשלל תחומי החיים.



5. אידיאליזציה של העבר – התפיסה שהחיים פעם היו טובים יותר (וכיום הולכים ומתדרדרים) הוא מודל נפוץ שהציבור משתמש בו כדי לחשוב על נושאים חברתיים רבים. לתחושה הזו של נוסטלגיה ואידיאליזציה של העבר מתלווה האמונה שהחיים המודרניים מאיימים על יכולתם של אנשים להזדקן היטב. הציבור מאשים את החיים המודרניים בפירוק קשרים משפחתיים, בכלכלה בלתי צפויה שמקשה על חיסכון לפנסיה, ובסיומו הממשמש ובא של הביטוח הלאומי כרשת ביטחון סוציאלית. הפעלת מודלים תרבותיים כאלה מזינה את תחושת הפטליזם של אנשים, מה שמקשה עליהם לראות כיצד שינויים ברמה המערכתית יכולים לשפר את תוצאות ההזדקנות עבור כולם.



ביבליוגרפיה

- I. הסבר על מסגור באתר FrameWorks Institute:
<https://www.frameworksinstitute.org/framing-fundamentals/>
- II. דו"ח וארגז הכלים של ה-World Health Organization (WHO) בנושא גילנות והשלכותיה: <https://www.who.int/publications/m/item/global-campaign-to-combat-ageism-toolkit>
- III. דו"ח המחקר המלא של FrameWorks Institute:
https://www.frameworksinstitute.org/app/uploads/2020/05/aging_research_report_final_2017.pdf
- IV. וובינר המסכם את המחקר של FrameWorks במסגרת Storytelling אסטרטגי:
<https://vimeo.com/219707585>
- V. ראה מקור II.
- VI. מסמך COMMUNICATION BEST PRACTICES של Reframing Aging Initiative המתבסס על מחקר של FrameWorks:
<https://www.reframingaging.org/Portals/0/pdfs/RAI-Communication-Best-Practices-Guide.pdf>
- VII. מחקרן של ד"ר שרית אוקון ופרופ' ליאת איילון מאונ' בר-אילן על תפיסות גילנות-עצמית והעדפת המושג "אזרחים ותיקים":
<https://www.intpsychogeriatrics.org/action/showPdf?pii=S1041-6102%2824%2903029-1>
- VIII. המלצות FrameWorks לייצוגים חזותיים:
<https://www.frameworksinstitute.org/app/uploads/2022/10/aarp-project-strategic-guide-final.pdf>
- IX. ראה מקור II.



מקורות נוספים

מאמר שיתופים אודות שינוי מערכת הלכה למעשה:

https://wiki.sheatufim.org.il/main_subjects/system-change/

מדריך יוזמת קוים אדומים לתקשור מסרים למניעת אלימות בזוגיות:

<https://www.redlines.org.il/wp-content/uploads/2023/07/030723.pdf>

סקירה של פרופ' ליאת איילון על גילנות ברמה האינדיבידואלית והמערכתית:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-016-0409-9>

