



שאלה שמטרידה מבוגרים רבים - איך נחגוג השנה את ליל הסדר בלי המשפחה סביבנו? זו תהיה הפעם הראשונה עבור רבים מהם שיאלצו להסב בליל הסדר כבודדים או כזוגות כאשר המשפחה רחוקה מהם. גם שימוש בפתרונות טכנולוגיים כשיחת טלפון או זום שהיו עשויים להקל את התחושה, בלתי אפשריים בלילה קדוש זה. האם דווקא הלילה הזה שמציין יותר מכל את הביחד של המשפחה יהפוך ללילה עצוב של בדידות? במאמר הזה ננסה להתוות דרך ולהראות שאפשר בקלות יחסית להפוך את הלילה הזה ללילה שבו המסורת המשפחתית של הביחד נשמרת.

המגפה המשתוללת מאלצת את כולנו לנקוט באמצעי הגנה שכוללים גם הסתגרות בבתיים ובוודאי המבוגרים שביננו. רבים מבני הגיל השלישי חווים את ההסתגרות כבדידות. הם מצאו את עצמם בתוך 'ארבע קירות' כאשר הדאגה הבריאותית מכרסמת בליבם, בני המשפחה רחוקים פיזית, השגרה נעלמה ואפילו פעולה פשוטה כמו יציאה לקניות הפכה להיות פעולה מסכנת בריאות והם נאלצים להיעזר באחרים לביצועה. האדם שיושב ספון בביתו סובל מניתוק מהרבה מערכות חיים, לא רק מבני המשפחה שלו. לכן:

- היסוד הראשון הוא שהפתרון צריך להיות ליצור לו מערכות חיים חברתיות אלטרנטיביות. כלומר, הפתרון אינו רק בשיחה טלפון מדי כמה ימים אלא ביצירת חברה. הדבר נכון בתקופה זו לרובנו.
- היסוד השני הוא, שבחברה כמו בחברה הפעילות היא הדדית. בחיי חברה רגילים אדם לא מתקשר 'לשעשע' את השני אלא הם מבצעים פעילות ביחד. במציאות החברתית אין 'נזקק' ו'נחזר' אלא אנשים שפועלים ביחד. צריך לשנות פזה ולחשוב מה אנחנו יכולים לעשות ביחד ובמה כל אחד יכול לתרום לשני.
- היסוד השלישי הוא שכל אחד!!! יכול להיות מי שמייצר חברה עבור האחר. גם מי שיושב בבדידות או שהוא איש מבוגר יכול לבצע את הפעולה הפשוטה של להתקשר לאחר ולייצר עבורו את החברה שהוא כל כך זקוק לה. דווקא לאיש שיושב בבית יש יותר זמן, פניות וגם תועלת מקשר עם אנשים אחרים.

נכין ערכת ליל הסדר לסבא וסבתא

הילדים יכתבו רעיונות שקשורים לליל הסדר, ציורים וחידות. נסרוק אותם לקובץ P.D.F ונשלח למייל של סבא וסבתא או למישהו שקרוב אליהם ויכול להדפיס את זה ולהניח ליד הדלת. נציין ליד כל רעיון מי מבני המשפחה יצר אותו ולאיהו חלק מההגדה הוא מתייחס. סבא וסבתא יוכלו לקרוא את הדברים תוך כדי ההגדה. כך נהפוך שותפים פעילים גם בערב עצמו.

'ליל הסדר' מקוצר כשעה וחצי לפני החג

בסביבות השעה חמש נתיישב כולנו לבושים בגדים חגיגיים מסביב לשולחן הסדר. נזמין את סבא וסבתא (או כל איש אחר...) להצטרף לשולחן באמצעות שיחת טלפון, וידאו או זום. נשיר ביחד איתם שירים של החג. נבקש מסבא להגיד רעיונות שקשורים להגדה. על מנת שזה לא יפגע בתחושת ליל הסדר, שיתקיים שעתיים מאוחר יותר, נגביל את האירוע לחצי שעה ונשיר רק חלק משירי החג.

שירי מרפסות

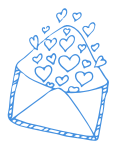
ניתן לקבוע שעה שבה כולם יוצאים למרפסות ושירים ביחד משירי החג.



שיר לשכן

אם על פי ההנחיות יהיה אפשרי, נצא במהלך הלילה הקדוש הזה עם משפחתנו לבית השכנים, שיושבים לבדם, לשיר להם שיר או שנים משירי החג. נעמוד ליד החלון או הדלת שלהם שפתוחה כדי שדק.

ביצוע רעיונות אלו עשוי להפיג את הבדידות לרבים ולאפשר להם לשמוח יחד עם כולם בלילה המיוחד הזה. גם בחיי היומיום כדאי לשנות גישה ולנסות לעבור לפעילות חברתית משותפת.



- ישנן המון פעילויות שאפשר לעשות ביחד באמצעי התקשורת השונים: טלפון, שיחות וידאו בוטאפ, שיחות זום, אימלים ועוד. בגיל השלישי עשויות להיות מגבלות טכנולוגיות אך בוודאי שאפשר להתחיל מהאמצעי הפשוט של שיחת הטלפון ומשם לעבור לשיחות הווטאפ והאלה לטכנולוגיות מתקדמות יותר - זום, אינטרנט, משחקי מחשב ועוד.
- לקבוע חברותא יומית בנושא קודש או חול. ניתן לקרוא ספר או להגיד פרקי תהלים ביחד. לשחק ביחד שחמט כאשר כל אחד מחזיק מולו לוח שחמט ואומר לשני אלו צעדים הוא עושה. אפשר גם באמצעות המחשב.
- סבא יכול ללמד כל יום במשך עשר דקות מספר נכדים דברים שקשורים לפסח/ מתחום הידע האישי שלו או כל נושא אחר. סבתא יכולה לקרוא לילדים סיפור לפני השינה. מכיוון שסבתא היא אלופה בבישולים אפשר לבקש מסבתא שתמצא לנו מתכונים חדשים לקראת החג המתקרב.
- להתייעץ עם סבא על נושאים חשובים או לבקש ממנו שימצא לנו חומר רלוונטי באינטרנט בנושא שאנחנו מתקשים בו. אפשר לבקש מסבתא שתתרגם לנו חומר מאנגלית או שתעבור על מאמר שכתבנו. סבא וסבתא יכולים לערוך מבצע 'סידור לפסח' נושא פרסים כאשר כל יום הנכדים מדווחים להם מה סודר. כמובן, שהנכדים יכולים להכין סרטונים מיוחדים ולשלוח להם ועוד. אין סוף לרעיונות.
- לסיום, הבנה נכונה של הקושי העכשווי ומענה יצירתי מותאם יכולים לקחת אותנו למחוזות חדשים - לחזק את הקשר המשפחתי והלאומי ולפתור בעיות בהווה ובעתיד.

'יד תמר' פועלת בשגרה להכשרה והעצמת קהילות ברחבי הארץ במודל חדשני הקרוי 'תמר לקהילה'. המודל מאפשר מתן סיוע אפקטיבי במיוחד, ארוך טווח למשפחות במשבר תוך הגדלת מעגלי העזרה. בימים טרופים אלה אנו משתפים אתכם ברעיונות יצירתיים הנובעים מתפיסת העולם הדינמית של המודל.