



המאמר לקוח מתוך החוברת

מיניות וזוגיות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית



יולי 2020

מיניות וזוגיות

בקרב אנשים עם מוגבלות
שכלית התפתחותית

עורכות ראשיות:
ד"ר עדי לוי-ורד,
גב' נגה חן
מכלול - יחידת הערכה
ומחקר, קרן שלום

חוברת העשרה

שותפי עריכה

• ענת פרנק | מנהלת תוכן - תכניות ייחודיות, שירות
להערכה והכרה, אגף הערכה, הכרה ותכניות, מינהל
מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים
החברתיים.

• שרון גנות | מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום.



זוגיות, נישואין והורות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

מאת: מני פולק

"לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו" (ספר בראשית)

כולנו מכירים את ההרגשה הקשה של בדידות בחיים ואת ההרגשה הנעימה שיש מישהו קרוב שנמצא כאן בשבילנו. חיי זוגיות - חבר או חברה, בן או בת זוג - הם עוגן מרכזי בחיינו שנותן לנו הקשבה, חיבור וקשר, הרבה מעבר לידידות מזדמנת. חיי הזוגיות מאפשרים לנו לא להיות בודדים, לדעת שיש מישהו שמחכה לנו. בנוסף לתחושת הבדידות והצורך הרגשי בזוגיות, חוסר חיי הזוגיות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית גם מדגיש את השונות שלהם מהחברה הכללית. למרות שזה מובן וברור לרובנו, לצערנו יש עדיין אנשים שזה לא מובן מאליו בעיניהם.

זכינו לחיות בדור שמקדמים את הזכויות לאנשים עם מוגבלויות ואת שילובם בחברה הכללית. זכות חשובה נוספת היא הזכות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית לחיות בחיי זוגיות, נישואין ולפעמים אפילו להיות הורים. החשיבות בזכות זו היא לא רק כדי להוציא אותם מהבדידות אלא גם כדי להכניס אותם לאורח חיים נורמטיבי כמו כל האדם.

בשנת 2006 אימץ האו"ם את "האמנה הבינלאומית בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות" שמטרתה להגן על זכויותיהם וכבודם של אנשים עם מוגבלות. גם מדינת ישראל חתומה על האמנה. אחד הדברים שכתובים באמנה, היא שהמדינות החתומות ידאגו לשוויון וילחמו בהפליה נגד אנשים עם מוגבלויות בכל מה שקשור לנישואין, משפחה, הורות ומערכות יחסים. באמנה כתוב כי לאנשים עם מוגבלויות תהיה הזכות להתחתן, בדיוק כמו כל אדם אחר. בנוסף, עומדת בפניהם הזכות להחליט בחופשיות ובאחריות על מספר ילדיהם ולקבל מידע על פוריות ותכנון המשפחה. חל איסור, לפי האמנה, לעשות פעולות שיפגעו בפוריות שלהם.

מודל עבודה לבניית מערכת זוגית טובה ויציבה

אמנם הדברים שנכתבו עד כה נשמעים טובים ונכונים, אך לא תמיד הם קלים לביצוע. כדי להשיג את המטרות החשובות האלו צריך שתהיה שיטת עבודה שתאפשר לקדם את זה. בשנים האחרונות פותח מודל ייחודי שנותן מענה מקיף לכל הצרכים. המודל מבוסס על מחקרים רבים בתחום תהליכי החשיבה במוח, וצמח מתוך האמונה כי כל אדם מסוגל להתפתח מעבר ליכולות שאנחנו רואים בעיניים שלנו. מודל העבודה מאפשר לצעירים עם מוגבלויות לחלום על זוגיות, וללמוד שלב אחרי שלב איך להגשים את החלום. בנוסף חשובה הדרכה וליווי גם לאנשי הצוות והמשפחה. מודל העבודה בנוי מעשרה שלבים שהם אבני הבניין לבניית מערכת זוגית טובה ויציבה:

1. **חזון הזוגיות** - הרבה פעמים אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית לא מבינים מספיק עד כמה זוגיות היא רלוונטית בשבילם. במצב כזה אפשר לעזור להם להתחיל לחלום ולרצות בזוגיות כמו כולם.
2. **הכרת עצמי וקבלתו** - כדי שנוכל לקבל מישהו חדש לחיים שלנו אנחנו צריכים קודם כל לקבל את עצמנו עם החולשות והמגבלות שלנו.

3. **הכרת האחר וקבלתו** - צריך ללמוד לקבל שבן/בת הזוג שלנו לא מושלמים וגם אותו צריך לקבל עם החולשות והמוגבלות שלו.
4. **תקשורת** - יכולת להקשיב לזולת, לנהל שיחה ולקיים פעילות משותפת.
5. **רגשות** - קיימת חשיבות להכיר את המושג 'רגשות', ולהצליח לזהות רגשות שלנו ושל האחר (כולל לתת שמות לרגשות). חשוב אף ללמוד איך להתייחס לרגשות שלי ושל האחר.
6. **הכרה בקיום כללי התנהגות וחוקים בעולם בכלל וביחסי זוגיות בפרט** - להכיר שלכל מקום בחיים, וגם בזוגיות יש כללי התנהגות ונימוס מתאימים.
7. **גמישות** - היכולת להתאים את עצמנו למצבי חיים משתנים.
8. **פתרון בעיות** - קבלת החלטות באמצעות הפעלת שיקול דעת.
9. **מגע** - קיום תקשורת פיזית ומינית עם בן/בת הזוג.
10. רכישת ידע ודרכי פעולה בסיסיים החיוניים לחיים זוגיים.

חשוב מאד לתרגל את השלבים השונים ולוודא שהצעירים מבינים ומפנימים את המושגים השונים הנדרשים לטובת בניית זוגיות וחיי נישואין. אפשר לעבוד על השלבים האלו במסגרת פרטנית (אחד על אחד), זוגית וגם בסדנאות קבוצתיות. חשוב מאד להשקיע הרבה זמן בתרגול ולא רק בלמידה של הדברים.

חשוב להדגיש שלא צריך לסיים את כל השלבים על מנת ליצור קשר זוגי ואף חתונה. כל עוד בני הזוג ממשיכים בהכשרה ובלווי גם אחרי החתונה זה מצוין, כי כך הם יכולים ללמוד ולתרגל את הדברים עם בן/בת הזוג שלהם. מה שחשוב, שממשיכים את הלוי עד שמרגישים שהם הפנימו את כל השלבים. במקרים רבים - הליווי ממשיך להרבה מאד שנים.

בנושא של הבאת ילדים לעולם - אין כללים. צריך לשבת עם בני הזוג (ובדרך כלל גם עם בני המשפחה) ולדון ביחד בסוגיה. כמובן שחייבים להסביר להם את האחריות בגידול ילדים וצריך לעזור להם לוודא שיש להם מערכת תמיכה מספיק רחבה שתעזור להם לגדל את הילדים. כך מגיעים להחלטה משותפת שמתאימה להם.

הלוואי ונצליח לעזור להרבה אנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית לצאת מהבדידות ולחיות בחיי זוגיות בדרך שמתאימה להם!