



בריאות
איך מבשרים לאנשים
עם מוגבלות שכלית על
מוות של אדם קרוב?

הסרה קישור

📞 📧 📺 📖

למרות הקשיים הקוגניטיביים והתקשורתיים, מסירת מידע על מוות היא הכרחית לעיבוד תקין של האבל. כך עושים זאת באופן ברור, רגיש ומותאם.

דליה נסים

18 בנובמבר 2025

תקציר הכתבה:

כ-1.7 מיליון ישראלים חיים עם מוגבלות, ובהם כ-42 אלף עם מוגבלות שכלית התפתחותית. במשך שנים רבות סברו אנשי מקצוע ובני משפחה שאין צורך לספר להם על מות אדם קרוב, אך בעקבות המלחמה ואסון 7 באוקטובר נכתבו פרוטוקולים חדשים למסירת בשורות מרות. מחקרים מראים שלמרות הקשיים הקוגניטיביים, הם מבינים באופן מלא או חלקי את מה שקורה סביבהם ומרגישים את האווירה. מסירה מסודרת של בשורה מרה חיונית לקידום תהליכי אבל בריאים ולמניעת אבל כרוני.

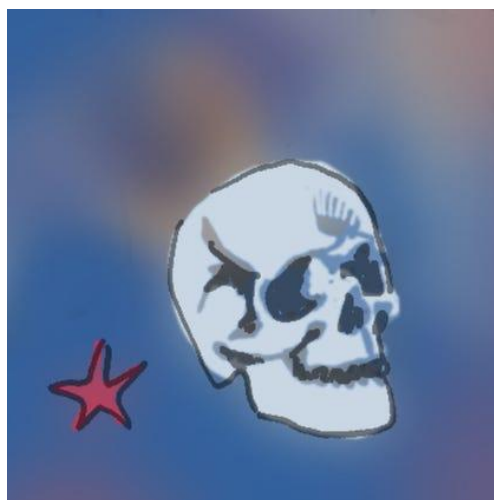
כ-1.7 מיליון ישראלים חיים עם מוגבלות, ובהם כ-42 אלף עם מוגבלות שכלית התפתחותית. במשך שנים רבות סברו אנשי מקצוע ובני משפחה שאין צורך לספר להם על מות אדם קרוב, אך בעקבות המלחמה ואסון 7 באוקטובר נכתבו פרוטוקולים חדשים למסירת בשורות מרות. מחקרים מראים שלמרות הקשיים הקוגניטיביים, הם מבינים באופן מלא או חלקי את מה שקורה סביבהם ומרגישים את האווירה. מסירה מסודרת של בשורה מרה חיונית לקידום תהליכי אבל בריאים ולמניעת אבל כרוני.

התמודדות עם מוות, אובדן ואבל היא חוויה מורכבת רגשית שכל אדם עובר במהלך חייו. אף על פי שמדובר בחוויה אנושית אוניברסלית, לא כולם זוכים לקבל את מלוא המידע או את הזכות להתאבל ולהיפרד מיקיריהם. זה המצב בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית – הם נאלצים להתמודד לא רק עם הכאב עצמו, אלא גם עם העדר ידע או ידע חלקי על האירוע, קושי בהבנת משמעותו, ולעיתים גם העדר אפשרות להתאבל ולהיפרד כראוי.

בישראל חיים כיום כ-1.7 מיליון אנשים עם מוגבלות, המהווים כ-20% מהאוכלוסייה. מתוכם, כמעט 34 אלף מתמודדים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, ומוכרים במנהל מוגבלויות, ועוד כ-8,909 עם הנמכה קוגניטיבית. גם הם חשופים לאירועים הכואבים שמתרחשים סביבנו, וגם הם התמודדו עם לחצי המלחמה, האזעקות, וחלקם גם עם הודעת קשות על אם שנרצחה או חייל קרוב משפחה ונהרג. הדעה המקובלת במשך שנים רבות הייתה שאנשים עם מוגבלות שכלית אינם מסוגלים להבין את מושג המוות. לפיכך, סברו אנשי מקצוע ובני משפחה כי אין צורך לספר להם על מות אדם קרוב או לשתף אותם באירועי האבל. היה זה חלק מההדרה המערכתית הרחבה יותר שאפיינה את היחס אליהם; הדמויות המלוות סברו שעדיף לחסוך מהם, וכך נשללה מהם האפשרות להשתתף בתהליכי הפרידה מאנשים משמעותיים בחייהם.

אבל בשנים האחרונות חל שינוי. עם העלייה בתוחלת החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית והתמודדותם עם מוות של הורים וחברים, הנושא עלה למודעות. החלו להיערך מחקרים, פותחו כלים טיפוליים, ובעקבות המלחמה ואסון 7 באוקטובר נכתבו [פרוטוקולים והנחיות](#) למסירת בשורות מרות. הבנו שלמרות האתגרים הקוגניטיביים והרגשיים, מסירת ההודעה חיונית – כדי לאפשר להם להתאבל יחד עם המשפחה, ולשמר את זכר יקיריהם.

כשלא מוסרים את הבשורה, האדם עם המוגבלות נשאר לבד מול הנושא, עם מידע חלקי, תוך שהוא משלים בדמיונו פרטים שאינם ידועים לו. בתוך כך, גם החרדה עלולה להתעצם: "אולי זה יקרה שוב, אולי זה יקרה גם לי, מה יהיה איתי עכשיו"?



איור: רוני נובה

יגון ללא הכרה

לכל אדם, כולל אנשים עם מוגבלות שכלית, יש זכויות אדם בסיסיות – בהן הזכות לקבל מידע והזכות לקבל החלטות על חייו. כך קובע [חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות](#) מ-1998, וכך מובהר גם [באמנת האו"ם שיישראל](#) אשררה ב-2018.

אבל מעבר לזכות החוקית, יש חשיבות טיפולית אמיתית למסירת ההודעה. אנשי מקצוע מבינים כיום שמסירת בשורה מרה חיונית לקידום תהליכי אבל בריאים, ולמניעת אבל כרוני שנמשך שנים. כשלא מוסרים את הבשורה, האדם עם המוגבלות נשאר להתמודד לבד, עם מידע חלקי, תוך שהוא משלים בדמיונו פרטים שאינם ידועים לו. בתוך כך, גם החרדה עלולה להתעצם: "אולי זה יקרה שוב, אולי זה יקרה גם לי, מה יהיה איתי עכשיו?"

אנשים עם מוגבלות שכלית חשופים למידע באמצעי התקשורת – לפעמים חלקי, לפעמים במושגים שהם אינם מבינים. לעיתים כל מה שהם חווים זה הלחץ והדאגה של הסובבים אותם, כשהם עצמם אינם חלק מהתמונה. זו פגיעה כפולה: הם גם אינם מקבלים את מלוא המידע, וגם נשללת מהם האפשרות להשתתף באירועי האבל ובעיבוד שלו.

מעבר להבנת מושג המוות, חשוב גם שהסביבה תכיר באובדן שחווה האדם ובכאב שלו. כשהסביבה לא מכירה בכך, נוצר מצב של ["יגון ללא הכרה"](#) – יגון שאין לו הכרה חברתית. האדם האבל לא יכול להתאבל בפומבי, ולקבל תמיכה או לגיטימציה לרגשותיו.

רק מסירה מסודרת של בשורה מרה תאפשר לאדם לא להישאר לבד עם הרגשות והפחדים. היא תאפשר לו לעבד את האובדן יחד עם האנשים הקרובים אליו, שיוכלו להכיל את רגשותיו ולהשיב על שאלותיו. כך תתחזק גם חוויית השייכות החשובה כל כך בתהליכי אבל.

מחקרים מצביעים על כך שאנשים עם מוגבלות שכלית עשויים להתקשות בהבנת ובעיבוד מושג המוות בגלל קשייהם הקוגניטיביים. אבל חשוב לזכור: הם מרגישים את האווירה סביבם, את הלחץ, העצב והקושי שחווים אנשים אחרים בסביבתם שקיבלו את ההודעה המרה.



איור: רוני נובה

לתווך את המוות

האם אנשים עם מוגבלות שכלית באמת יכולים להבין את מושג המוות? [האגודה האמריקאית למוגבלות שכלית קובעת](#) שמוגבלות שכלית מתאפיינת במוגבלות משמעותית בתפקוד השכלי ובהתנהגות מסתגלת, המתבטאת במיומנויות תפישתיות, חברתיות ומעשיות. המשמעות היא שאדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית מוגבל ביכולותיו הקוגניטיביות, בכישוריו הבין-אישיים ובמיומנויות הסתגלות לחיי היום-יום. המוגבלות מתבטאת בפגיעה בשפה, במוטוריקה, בתקשורת, בחשיבה מופשטת וביכולות למידה.

ואכן, [מחקרים מצביעים על כך](#) שאנשים עם מוגבלות שכלית עשויים להתקשות בהבנת ובעיבוד מושג המוות בגלל קשייהם הקוגניטיביים. אבל חשוב לזכור: הם מרגישים את האווירה סביבם, את הלחץ, העצב והקושי שחווים אנשים אחרים בסביבתם שקיבלו את ההודעה המרה. הם מבינים, באופן מלא או חלקי, את מה שקורה. לכן יש חשיבות למתן הסבר מותאם – לתת להם את הידע בצורה מסודרת ונכונה, ולא להשאיר אותם עם קטעי מידע ומחשבות מטרידות. הם זקוקים לאדם קרוב שיתווך וינגיש להם את המידע, כדי שיוכלו לעבד את מה שקרה.

[מחקר שבדק את תפישת מושג](#) המוות בקרב מבוגרים עם מוגבלות שכלית מצא שהמושג אינו זר להם, אך בדרך כלל מדובר בהבנה חלקית. תפישת המושג מושפעת מהרמה התפקודית של האדם ומניסיון חייו. ככל שאנשים חווים יותר אירועי חיים בסביבתם הקרובה, הם מכירים אותם טוב יותר ומתמודדים איתם. לכן, מעבר לרמת התפקוד, יש חשיבות גם לגיל האדם, לניסיון חייו ולמידת מעורבותו בקהילה – שם הוא נחשף לגירויים והתנסויות רבות.

אם מקבל הבשורה אינו זוכר את המידע – אין לחזור על המסר, כל הודעה נוספת תיחווה כאילו קרובו מת שוב. יש להיערך למגוון תגובות ולהכיל כל הבעת רגש ללא שיפוט



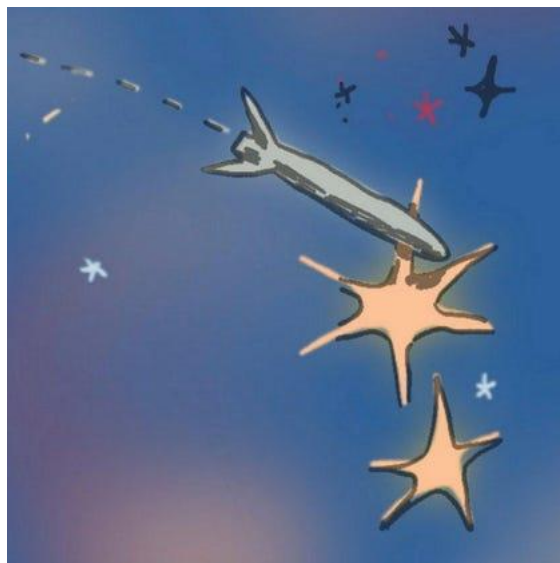
איור: רוני נובה

כיצד להנגיש את הבשורה המרה?

[בעת מסירת בשורה מרה](#) חשוב להשתמש בשפה מותאמת ליכולת ההכלה של האדם, ולמסור מידע מדויק בצורה אותנטית וכנה. חשוב לערוך את השיחה כשהאדם שמקבל את הבשורה במיטבו – לא רעב, לא עייף, ולא עסוק בפעילות אחרת. נוכחות של אדם קרוב נוסף יכולה לסייע.

כמה כללים לתקשורת מובנת:

- הדגישו את מה שכבר לא יהיה: "אבא מת, הלב שלו הפסיק לפעול, הוא כבר לא יכול לראות, לשמוע, להרגיש". כך האדם מבין שאינו צריך לדאוג לאב שמת, והוא יכול להתרכז בצער ובגעגועים.
- הדגישו כי זהו מצב בלתי הפיך: "אבא לא יכול לחזור לחיים". חשוב לוודא שהאדם שמולכם הבין, ולאפשר לו לחזור על תוכן הדברים.
- תקשורת הדדית ומסר ברור: ודאו הבנה באמצעות שאלות, קשר עין, מתן זמן לתגובה, דיבור בהגייה ברורה, והתאמת העוצמה והקצב לנמען.
- התאימו את דבריכם לגיל הנמען: אין לדבר אל מבוגרים בשפה ילדותית.
- הימנעו מחזרות: אם מקבל הבשורה אינו זוכר את המידע – אין לחזור על המסר, כל הודעה נוספת תיחוזה כאילו קרובו מת שוב.
- הכלת רגשות: יש להיערך למגוון תגובות ולהכיל כל הבעת רגש ללא שיפוט. כדאי להתייחס לקשר הרגשי: "הוא אהב אותך", "אתה תזכור אותו תמיד", "את יכולה לדבר עליו".
- הימנעות ממונחים מופשטים: ביטויים כמו "הוא עלה לשמיים" עלולים לגרום למקבל הבשורה, המתאפיין בחשיבה קונקרטית, להאמין שהמת יחזור.



איור: רוני נובה

אנשים עם מוגבלות שכלית מתמודדים עם קשיים קוגניטיביים, תקשורתיים והסתגלתיים. לעיתים הקושי הוא הנטייה של הסביבה להימנע מהנושא מתוך רצון "להגן עליהם". חשוב לזכור: גם אם האדם לא תמיד מבין את כל הנאמר, הוא מרגיש וחווה את הצער. אבל שאינו מטופל עלול להוביל למצוקה רגשית, להתנהגות לא הולמת ולפגיעה בתפקוד היומיומי.

בהשפעת התפישה ההומניסטית וגישת הזכויות, מושם כיום דגש על מקומו של האדם עם המוגבלות כשווה זכויות בחברה. ככזה, הוא זכאי לכך שתיאמר לו האמת, שיימסר לו הידע ושיוכל לבחור להיות שותף לכלל תהליכי האבל. עם פרוץ המלחמה נעשו פעולות מגוונות להנגשת הידע: פורסמו מילון מונחים בפישוט לשוני, חוברת הסבר על ירי רקטות, והנחיות למסירת בשורה מרה. [הזקם אתר ייעודי](#), "[הבשורה המרה](#)" המכיל תדריך, סרטונים ומילון בשלוש שפות – ביטוי לתהליך המקדם את זכותם לחיות חיים שוויוניים באיכות ובבטחה.

ד"ר דליה נסים היא עובדת סוציאלית, מומחית שיקום מנהלת פיתוח מקצועי, מכון טראמפ, בית איזי שפירא