



Maj-juni 2012, nyhedsbrev nr. 74

*Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.*

## KOMMENTAR

### Aldring og Berigelse af Bevidsthed

Vi har skrevet en hel del i de seneste nyhedsbreve om fordelene ved aldring. Vores håb i dette er ikke kun at udfordre den omsiggribende og invaliderende konstruktion af alder som tilbagegang, men også til at tænde for en dybere forståelse af denne periode i livet. Vi er for nylig blevet ramt af det, vi føler er den måde aldring beriger vores bevidste oplevelse. Der er mindst to former af denne berigelse, den ene en skærpelse og den anden en lagdeling af vores daglige livs erfaringer. I tilfælde af en skærpelse af anerkendende opmærksomhed, syntes vi om nogle ord af romanforfatteren Martin Amis, fra et interview for nylig i New York Times, "Livet vokser i værdi ... ikke nogle særlig store ting, men som pludselig virker meget gribende og charmerende. Denne særlige periode af mit liv er fuld af daglig nyskabelse. Det viser sig at være værd en hel del." Denne form for opmærksomhed på erfaring fremskyndet af den voksende bevidsthed om det endelige. Når livet synes endeløst, værdsætter man næppe øjeblikket lige nu. Når livet går på hæld, er det snarere sådan at hvert øjeblik næsten brister med smag og nydelse.

Når det drejer sig om lagdeling, bliver den daglige verden animeret af vores historier. En kaffekop er ikke blot en kop der står på bordet. Den er nærmest levende med alle minderne: af den besøgende, der bragte den som en gave, dens design der minder om særlige øjeblikke i det sydlige Frankrig, og en mor, som altid beundrede denne form for keramik. Lag på lag af hukommelse, billeder og følelser. Denne samme lagdeling af erfaring er der i hortensia busk, ankomsten af søndagsavisen, spisestuen gulvtæppet, rive og skovl, og så videre. Blot at gå om hver dag kan kan åbenbare for os et festmåltid af erfaring skabt af kokken i hukommelsen.

En sådan berigelse får også kraft af kontrasten. Når man har levet gennem livets mange udfordringer - dets herligheder og dets kvaler - bliver betydningen af øjeblikket ikke fyldestgørende i sig selv. Snarere kan man opleve det i forhold til dets ligheder og kontraster med andre tidspunkter. Når man holder sit barnebarn på skødet, kan man også blive opmærksom på en "ny begyndelse", "opretholdelsen af en tradition", "et skiftende forhold til sin eget barn - nu en far eller mor," og "oprettelsen af en ny identitet" for sig selv.

På disse tidspunkter, kan vi smile dybt på måder, som yngre umuligt kunne forstå.

Ken og Mary Gergen

## FORSKNING

Familestøtte til kognitivt svage

Ændringer i den aldrende hjerne kan ofte medføre milde svækkelser i hukommelsen og fornuft. Sådanne ændringer kan også frustrere og irritere ægtefæller eller andre familiemedlemmer. "Du er ikke opmærksom på mig!" "Hvorfor kan du ikke lytte, når jeg kalder på dig?" "Du hører bare ikke noget af det jeg siger, gør du?" Sådanne bemærkninger er fremmedgørende, og familielivet forværres hurtigt. Men det behøver ikke være sådan, og hvis det håndteres korrekt, kan sådanne forandringer faktisk bringe familier sammen.

I disse forsknings interviews blev udført med 56 familiegrupper, hvor en af de ældre medlemmer var blevet diagnosticeret med mild kognitiv svækkelse. Grupperne omfattede denne person, den primære sundhedspleje partner, og en sekundær pleje partner - for eksempel en funktionsnedsat far eller mor og et voksent barn. Hovedformålet med forskningen var, hvordan gruppen håndterede denne værdiforringelse, og hvilke slags relationer skabte de mest succesfulde mestringsstrategier. Hvert medlem af gruppen blev spurgt om, hvor meget forandring der var sket, deres tidligere erfaringer med demens, hvor meget forandring der var sket, og hvorfor de troede det skete. Familier blev vurderet som 1) i fuld enighed om diagnosen omkring værdiforringelse, 2) manglende accept af værdiforringelsen, eller 3) uenige i deres udtalelser.

Resultaterne af forskningen viste, at familiemedlemmer, der var enige i forandringerne var i stand til at fortsætte med større held end dem, hvor der var uenighed eller benægtelse. I familier, hvor den, der havde mild kognitiv svækkelse blev anset for at være bevidst vanskelig og usamarbejdsvillig, var der mere stress og mindre succesfuld håndtering af problematikken. Mest opmuntrende var det, at i de familier, hvor alle er enige om funktionsnedsættelsen, tilpassede medlemmerne sig til hinandens iagttagelser og bekymringer, og de sluttede sig sammen for at støtte hinanden, mens de håndterede forandringerne.

Forskerne understregede betydningen af at familiemedlemmerne koordinerer med hinanden i arbejdet med at hjælpe mennesker til at vænne sig til milde kognitive svækkelser. Familier, der var "på samme side" rapporterede aktivt i forsøget på at være venlige over for de ældre og ikke bebrejde dem for deres mangler. Sådanne familier blev også parat til at samarbejde om fremtidige forandringer, så man undgår frustration eller vredesudbrud. Forskerne foreslår, at lokalt baserede programmer udvikles, så familier kan være parate til at klare funktionsnedsættelser, og vil tillade den ramte person at være mere forberedt på at bede om hjælp, når der måtte være behov for det.

Fra: Family Triad Perceptions of Mild Cognitive Impairment by K. A. Roberto, R. Blieszner, B. R. McCann, & M. C. McPherson. R.H., Journal of Gerontology: Series B.: Psychological Sciences and Social Sciences, 66, 756-768.

## Glæden ved at bo i eget hjem

"Længst mulig i eget hjem" er et begreb, som anvendes af politiske beslutningstagere der henviser til ældre, som forbliver i deres hjem i stedet for at flytte til en døgninstitution, hvor de er en del af et større fællesskab med andre ældre. Generelt er betydningen af udtrykket begrænset til den faktiske placering af personen i et hus eller lejlighed, der er ingen følelsesmæssige og praktiske aspekter involveret. Fra et socialt politisk perspektiv, er det simpelthen billigere hvis folk forbliver i deres eget hjem, og så der er generel enighed om, at det er en "win-win"-aftale, hvis folk faktisk forbliver i deres boliger, og de vel at mærke kan lide det.

Men hvor meget kan de rent faktisk lide at bo hjemme og hvorfor? New Zealandske forskere satte sig for at udforske folks erfaringer med aldring i eget hjem. Over hundrede deltagere i alderen 56 til 92 blev bragt sammen i små fokusgrupper og interviewet for at diskutere det ideelle sted at blive ældre. De fandt at der var meget ens følelser omkring det at bo hjemme. Bl.a. på grund af den følelse af tilknytning og forbindelse man har etableret omkring sit eget hjem. Der er en følelse af sikkerhed, som er relateret til at være fortrolig med andre uden for ens hjem. Folk føler, at de er kendt og har værdi for andre, hvilket er yderst vigtigt for at opretholde en følelse af identitet. Der er også varme og kærlige forhold, der bedst vedligeholdes ved at bo i eget hjem. Hertil kommer at folk ved hvordan de skal agere selvstændigt, når de er fortrolige med omgivelserne. De ved hvor bank, apotek, købmand og lægen bor. De tror og håber, at politiet vil komme hurtigt, hvis de er i problemer. Denne følelse af rodfæstethed reducerer angst og giver mulighed for at fastholde vaner, der er udviklet gennem årtier.

Det betød ikke, at døgninstitutioner nødvendigvis var dårlige. Hvis de kunne tilbyde sikre og socialt levende lokalsamfund, kunne de være ønskelige. Der var en generel fornemmelse af, at de en dag måske var nødt til at flytte, men ønskede at undgå at blive tvunget til det, før de ønskede at gøre det af fri vilje.

Fra: The Meaning of "Aging in Place" til ældre mennesker ved at JL Wiles, A. Leibling, N. Guberman, J. Reeve, og RES Allen. The Gerontologist, 52, 357-366

## Nyheder

Dristighed i aldring

Hvor lyder overskriften ovenover dog dejlig. Den blev taget fra en artikel om stil og mode i New York Times, der fokuserer på ældre kvinders placering i den normalt uvenlig modeverden. I artiklen beskrives det fotografiske arbejde af Ari Seth Cohen, der i en alder af 30 år er blevet fascineret af stilfulde ældre kvinder. Cohen siger: "De har ikke et job, de behøver ikke at imponere deres chefer, deres børn, deres kærester. De har ingen de skal behage, andet end dem selv."

Dette synspunkt er centralt i en ny bog og en dokumentarfilm, *Advanced Style*, lavet af Cohen. Cohen er ikke alene om sine observationer. I en nylig nyhedsbrev, figurerede redaktører af Alliancen for Aldringsforskning en artikel, "modekyndige seniorer hjælper med at omdefinere aldring". De hævder, at "mange seniorer lever uden for de kasser som samfundet traditionelt har sat dem i." Og i en ny blog på Huffington Post, siger Robin Bobbe: "Sådan ser 60-årige ud." Hun vil have reklameverden til at stoppe med at ignorere skønheden hos ældre. I betragtning af den skiftende demografi, vil det ikke vare længe.

From The Audacity of Age af Ruth La Ferla, New York Times den 17. juni 2012, Style, pg. 4.

Mediation for Mening - og det at høre til

Et stigende antal mennesker finder meditation nyttig i processen med at bevæge sig gennem livet med mere glæde og mindre smerte. Forfatter Lewis Richmond, en Zen buddhistisk præst og meditationslærer, har behandlet spørgsmålet om aldring i sin forskning, workshops, og bøger. Hans seneste bog, *Aldring som en åndelig praksis*, diskuterer en række nyttige meditationsøvelser og praksiser. Richmond mener, at for at leve et godt liv, skal man have en følelse af at høre til sammen med andre og en følelse af mening i ens liv. I sine workshops hjælper han folk til at komme i kontakt med de følelsesmæssige og åndelige dimensioner ved aldring. En af hans meditationsøvelser, kaldes for eksempel "Lodret Tid." Her bliver deltagerne bedt om at opgive den sædvanlige måde at tænke på ens liv på, nemlig den horisontale dimension af tid, der forbinder

tidligere begivenheder med nutiden. I stedet skal deltagerne fokusere på deres vejrtrækning, og derefter bevæger sig opad til en tilstand af inter-væren, hvorfra man begynder at danne en kobling som et levende væsen med alle andre former for liv. En anden øvelse fokuserer på taknemmelighed. Man gentager roligt og kontinuerligt sætningen, "tak." Denne øvelse opmuntrer billeder og tanker om alle de ting, som vi kan være taknemmelige over. Den halv tømte kop bliver nu fyldt.

Fra: Meaning and belonging can stave off isolation in later life by Lewis Richmond, Aging Today, May-June, 2012, 9.

## Fra nyhedsbrevet januar-februar 2012, nr. 72

### **Baby Boomers: "Os, aldrig? Hvem siger det? "**

For tiende år i træk har Del Webb tidligere på året offentliggjort resultaterne af deres undersøgelse af personer i alderen 50 plus. Mest interessant var resultaterne fra svarene fra "de store årgange", der er født mellem 1946 og 1964. Denne population har en tendens til at betragte sig selv som fysisk og mentalt fit, og "alder" som blot et nummer. Deres holdninger er forskellig fra tidligere generationer, der var mere tilbøjelige til at acceptere, at livet ville være anderledes og vanskeligt for dem, nu de var af "en vis alder." På spørgsmålet om hvorfor de føler sig yngre end deres kronologiske alder, handlede deres generelle svar om at være sund, at være lykkelig, og have humoristisk sans. Nogle af de vigtigste resultater fra undersøgelsen:

- Deltagerne sagde, at alderdommen begynder ved 80.
- Over 50% motionerer, og de fleste føler, at de er i bedre form nu, end da de var yngre.
- Over 70% siger, at de vil fortsætte med at arbejde i et vist omfang efter pensioneringen.
- Det at have nye hobbyer og flere interesser ser de som "hemmeligheden" ved at blive ældre på en god måde.

Er der en bagside af medaljen? Ja, i den forstand, at de yngre årgange siger, at de får brug for flere penge end de ældre årgange sagde, de havde brug for. Fra: Baby Boomers: "Us, aging? Who says?" Philadelphia Inquirer, 19 januar 2012, R7.

\*\*\* Information for Readers \*\*\*

We hope that you enjoy The Positive Aging Newsletter.

- Questions & Feedback

If you have any questions, or material you'd like to share with other newsletter readers, please e-mail Mary Gergen at [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Past issues

Past issues of the newsletter are archived at:

[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

- New subscribers can join by signing up online at:

[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter)  
[\(choose the option to receive the Positive Aging Newsletter – Danish Issue.](#)

- Unsubscribe by clicking on the "unsubscribe" link at the bottom of the email which was sent to you or you can send an e-mail to:

[info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

=====

Den danske udgave af nyhedsbrevet Positive Aging er oversat af cand. scient (M.Sc) Geert Mørk, der er leder af Tietgen Coach Akademi i Odense, og desuden arbejder med forandringsprocesser i sin egen virksomhed Mønsterbrydning.dk (Moensterbrydning.dk).

Du kan kontakte Geert Mørk på [mail@moensterbrydning.dk](mailto:mail@moensterbrydning.dk)

Geert har lavet en dansk hjemmeside om positiv aldring:

<http://www.positivaldring.dk>- her kan du læse mere om den systemiske og social-konstruktionistiske tilgang til aldring.

Geert har desuden lavet en Facebook-side om positiv aldring, hvor der løbende lægges nyheder fra Taos Institute og Mary og Ken Gergen:

<https://www.facebook.com/PositivAldring>

Du kan desuden finde mere info om Geert Mørk på hans private hjemmeside:

<http://www.moensterbrydning.dk>