



2012 juli / august

PDF-version af 2012 juli / august Positiv Aging Newsletter til download: Issue 75 juli / August 2012

## Juli/august 2012, nyhedsbrev nr. 75

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

The positive Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis. Sponsoreret af Taos Institute ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)).

"DET BEDSTE I ... indsigt i Aldring"

- Wall Street Journal

I dette nummer:

### **KOMMENTAR:**

Hunde dage, med et kødben

### **FORSKNING:**

Tro på din fremtid

Glæderne ved at blive gammel i eget hjem

### **NYHEDER:**

Nedbryd stereotyperne af Aldring

Risiko og Fornyelse i dit liv

Bøger og hjemmesider

## KOMMENTAR

### **Hunde dage, med et kødben**

Mary og jeg har brugt megen tid på at lede efter godt materiale til dette nyhedsbrev. Vi værdsætter alt det vi kan finde, der hjælper med til at konstruere den sidste tredjedel af livet som en periode med hidtil uset vækst og berigelse. Men vi ved også, at aldring er ikke let. Positiv aldring ligger i den tilgang, vi vælger for vores liv, og udfordringen er faktisk at tilgå livet på en positiv måde. Og nogle gange er det simpelthen ikke realistisk. Hvad er der af positivt ved sygdom, tab af kapacitet, ensomhed, og så videre? Tja, sidste måned havde jeg lejlighed til selv direkte at konfrontere udyret.

Det var medio august, og tid til ferie ved kysten med familien - svømning, tennis, golf, lange gåture på stranden, udflugter med børnebørn, og alt det andet. Men blot få dage før den forventede ferie, hvor jeg spiller tennis med venner, sprang jeg frem efter en bold der trillede over nettet, og rip! Min Achilles blev næsten klippet i to. Der var først den sviende smerte, og derefter den lange kedelig smerte, efterfulgt af smerter der opstod ved at forsøge at gå i den store støvle, der skulle være min følgesvend de næste seks uger. Der så ikke ud til at skulle blive nogen ferie, da jeg ville være begrænset til en stol, med lange perioder med mit ben hejset op i luften. Varme, fugtige, kedelige hunde dage.

Så dette var de faktiske grumme forhold. Virkelig en "positiv tilgang"! Eller i det mindste, sådan følte det for en tid. Men der er et begreb indenfor meditation, der hedder "dobbel lytning." Det betyder, at man ikke kun bør være opmærksom på den dominerende fortælling som f.eks. en klient fortæller, men til underliggende signaler om, at der er en anden, og ufortalt historie der ligger bag. Jeg begyndte hurtigt at finde mine egne tegn på en ufortalt historie bag den åbenlyse fortælling om elendighed. Der var først den kendsgerning, at indespærring bag mit skrivebord betød, at den svimlende stak af opgaver der prægede mit daglige liv med skyldfølelse nu var svindende. Jeg kunne byde en vis lethed i hjertet velkommen. Og da jeg lå der på sengen, med foden støttet i luften, begyndte jeg at fordybe mig i flere bøger, jeg havde længtes efter at læse. Indenfor få dage, indså jeg, at jeg gik ind i en periode med betydelig ro, en dejlig følelse af balanceret fokus, som en familie på ferie aldrig kunne tilbyde. Der var også de mere ulovlige glæder ved at blive fritaget for huslige pligter, aflysning af aftaler jeg havde udskudt, og så videre. Men hver dag, hvis jeg var parat til at lytte, var der positive røster der ventede på at blive hørt, stemmer, der førte mig ind i nye og nærende rum af væren. Skal jeg nu planlægge en årlig skade til at erstatte den normale ferie? Nej, men jeg har fået nogle værdifulde ressourcer til at supplere hunde dage med et lækkert kødben.

Kenneth Gergen

## FORSKNING

### Tro på din fremtid

Hvis du tror på, at du kan leve længe, kan det faktisk være medvirkende til at forlænge din levetid. Mindst én grund er, at du kan blive motiveret til at holde dig i form til rejsen. Overvej motion, f.eks. Selv om det er et populært mantra, at fysisk aktivitet er en af nøglerne til et sundt liv, er den generelle deltagelse i fysisk aktivitet fortsat lav. Mere end halvdelen af amerikanske (og danske (dansk redaktions kommentar)) voksne deltager ikke regelmæssigt i fysiske aktiviteter og en fjerdedel er defineret som stillesiddende. Vi ser dette i vores egen kreds af venner. Vores ven, Vera der er 95, føler ingen forpligtigelse til at træne, og hendes interesse i at flytte sig selv rundt er meget lille. Som et resultat, har hun en masse problemer med at gå fra sted til sted, og foretrækker at sidde derhjemme eller i en bil, i modsætning til at kunne bevæge sig frit overalt. Hun er helt tilfreds med situationen. Og rimeligt nok, mener hun ikke at hendes rest-levetid er meget lang.

Forskerne Sarah Stahl og Julie Patrick var interesserede i, om vores tanker om, hvor længe vi skal leve påvirker vores ønsker om at træne. I deres forskningsprojekt blev 226 deltagere i alderen 20 til 88 år undersøgt online. De blev evalueret med hensyn til deres alder, køn, body mass (forholdet mellem vægt og højde), deres følelse af fysiske begrænsninger og deres fremtidige tidsperspektiv (hvor længe de troede, de ville leve.) Resultaterne viste at folk, der troede, at de

ville opnå en høj alder var mere tilbøjelige til at engagere sig i fysiske aktiviteter. noget andet interessant var også, at kronologisk alder ikke er relateret til fysisk aktivitet. Ældre mennesker var hverken mere eller mindre tilbøjelige til at træne end de yngre. Det vigtigste ser ud til at være at hvis man tænker positivt om fremtiden, opmuntrer det i sig selv en til at engagere sig i netop den form for sund adfærd, der vil hjælpe dig hen imod den ønskede fremtid.

Fra: Adults' Future Time Perspective Predicts Engagement in Physical Activity by S. T. Stahl & J. H. Patrick. The Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 67B, 2012, 413-416.

## Glæden ved at blive gammel 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. Leibing, N. Guberman, J. Reeve, og RES Allen. The Gerontologist, 52, 357-366

## Nyheder

### Bryd stereotyperne om aldring

De negative stereotyper af aldring fortsætter med at cirkulere i samfundet, og værre endnu, vi kommer til at tro på dem. Fordi de er accepterede som sande, bliver de profetiske. Og det på trods af at megen forskning giver os god grund til at afvise disse stereotyper. Kast f.eks. et blik på forskellige forskningsundersøgelser der vedrører kognitive evner og aldring. Når vi ældes, hvad mister vi så af mental skarphed? En undersøgelse fra University of Illinois med fokus på flyveledere fandt, at de ældre controllere var mere dygtigere til deres ekstremt vanskelige job end yngre,

trods nogle tab i korttidshukommelse og visuel rumlig bearbejdning. De udmærkede sig ved at navigere, de jonglerede flere fly samtidig, og undgik kollisioner. Med andre ord, på trods af deres underskud på nogle områder var de ældre flyveledernes bedre til deres job end de yngre.

I et andet område der beskæftiger sig med sociale relationer, var ældre mennesker også udmærkede. Forskere ved University of Michigan præsenterede "Kære Brevkasse" råd-søgende breve til 200 mennesker og spurgte, hvilke råd de ville give til spørgeren. Folk i 60'erne blev bedømt som bedre end yngre rådgivere, fordi de var bedre i stand til at forestille sig forskellige synspunkter, tænke på flere løsninger, og foreslå kompromiser.

Som vi tidligere har beskrevet, er ældre mennesker bedre i stand til at styre deres følelser end yngre. Et tysk forskerteam fik folk til at spille et gambling spil der var designet til at fremkalde beklagelse og ærgelse. Sammenlignet med de 20-årige, var de 60-årige ikke forpinte over at miste, og de var mindre tilbøjelige til at forsøge at kompencere deres tab ved senere at tage større risici. Selv om de var mere afbalancerede, rapporterede folk over 50 år i en rundringning foretaget ved Stony Brook University, at de var lykkeligere end yngre, mindre stressede, og langt mindre vrede end yngre folk. Andre undersøgelser tyder på, at de negative følelser som sorg, vrede og frygt bliver mindre udtalt med alderen.

Fra: Wise Up af Helen Fields. Smithsonian Magazine, juli-august, 2012, pg. 12

### **Risiko og Fornyelse i dit liv**

Forfatteren Ken Budd foreslår, at nøglen til en sundere, gladere dig er at gøre nogle ting, der tager dig ud af dine daglige rutiner, dine sædvanlige fornøjelser, og ud af din "comfort zone". Når folk typisk er blevet 50, reducerer de mængden af risikobetonet adfærd, som de ønsker at engagere sig i. Ofte er resultatet, at kedsomhed sniger sig ind. Livet er sikkert, men kedeligt. Når man ikke får nogen udfordringer, vender man sig ofte mod vaner og aktiviteter, der ikke er særlig sunde, såsom at ryge og drikke for meget, og måske finde et komfortabelt hjørne i sofaen.

Ken Budd anbefaler, at du overvejer, hvordan du kan udfordre dig selv i enhver fase af livet. Rådet om at komme uden for din komfort zone er ikke en anmodning om, at du løber med tyre i Pamplona. Det behøver ikke at være en udfordring, der sætter dig i fare. Det vigtige er at forblive aktiv sammen med mennesker og ideer på en måde, der får dig på tæerne. Nye oplevelser hjælper med at ånde vitalitet ind i dit liv, og det fører ofte til store øjeblikke af glæde.

For partnere der har været sammen i mange år, er faren for at blive hængende i gamle mønstre, der har været tilfredsstillende i mange år, altid til stede. At have børnene på besøg til middag søndag aften kan være tilfredsstillende, men efter 15 år bliver det måske mindre spændende. Ændring af tiden til en brunch efterfulgt af spil om eftermiddagen kaster ny glans over familielivet, ligesom en søndag fra hinanden kan gøre det. Det kan være svært at se komfortable mønstre som en fjende af et godt ægteskab, men med en lejlighedsvis afbrydelse af rutinen, kan der findes ny spænding.

Budd anbefaler også at blive en novice på noget. Lær et nyt sprog, besøg et nyt sted, begynd på en ny sport ... vær villig til at sætte dig ind i en ny rolle som amatør og nybegynder. Frygten for at fejle eller lave en fejl er noget, vi har lært at undgå, men prøv i stedet at være villig til at fejle og det kan føre til ny energi og potentielle fornøjelser.

En af fordelene ved at gøre nye ting er, at nervebaner i hjernen bliver rekonfigureret. Nye forbindelser dannes som gør dig bedre i stand til at tænke og handle på nye måder. Under tango

lektioner, for eksempel, begynder din krop at tilegne sig nye fysiske bevægelser og nye retningslinjer i forhold til din dansepartner og gulvet.

Som forfatter Rick Foster sagde: "Jo mere jeg siger ja, jo mere variation er der i mit liv. Jeg tvinger mig selv til at sige ja, fordi ... sundhed [er] direkte bundet til nye udfordringer og forandring. Hver gang jeg har sagt ja, er jeg blevet belønnet. "

Fra: New Adventures, New Risks, New You, by Ken Budd. AARP The Magazine, June/July, 2012, 60-63

## Bøger og hjemmesider

En anbefaling til venner og familie, især kvinder med en karriere, som de elsker. **Retiring but Not Shy: Feminist Psychologists Create their Post-Careers**, redigeret af Ellen Cole og Mary Gergen, har fået meget ros fra læserne for deres overbevisende personlige historier. Bogen fungerer som en guide for dem, der overvejer pensionering, uanset om de ser frem til det eller ej. Find bogen eller e-bog udgave på [www.TaosInstitute.net/publikationer](http://www.TaosInstitute.net/publikationer) eller online på din favorit net-butik.

Fra the Second-Half of Life Blog of David Solie [www.davidsolie.com/blog/](http://www.davidsolie.com/blog/), December 27, 2011: Jeg er begyndt at arbejde på et nyt projekt, der skal skabe en coaching bog for ældre "Hvordan kan det siges"- i kommunikationen. Målet vil være at give ældre indsigt og strategier til at arbejde med deres voksne børn. En del af arbejdet vil være at fortælle ældre om udviklingen af opgaver blandt midaldrende, og på grundlag af disse opgaver, hvilke ord og temaer der er nøglen til en effektiv kommunikation med deres voksne børn. En del af arbejdet vil være at kortlægge åbninger, manuskripter og rammer for samtaler om de forudsigelige dilemmaer omkring aldring, især i slutningen af livet. Disse råd vil ikke gøre valgene mindre smertefulde eller mindre besværlige, men de vil tilbyde et perspektiv og en sammenhæng til at starte og opretholde samtaler, et kritisk udgangspunkt til at engagere sig i de dilemmaer, der er kommet for at blive.

Mary Gergens kommentar: Den anden side af opgaven er at hjælpe de yngre generationer til at tale med ældre. *Healing Conversations Now* by Joan Chadbourne and Tony Silbert, blev offentliggjort sidste år af Taos Institute publikationer, og understreger denne tilgang. Det er tydeligvis ikke en ensidig opgave. Tiderne har ændret sig, efterhånden som flere og flere mennesker vælger at dø i hjemmet eller i hospicer, med sine kære omkring sig. Hvordan kan hver generations præferencer og potentialer gensidigt forklares og æres? Det er kernen i det, der skal eksponeres. Find det på [www.TaosInstitute.net/publikationer](http://www.TaosInstitute.net/publikationer)

=====  
\*\*\* 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)

- 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@TaosInsitute.net](mailto:info@TaosInsitute.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>