



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
Marts / april, 2013

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

=====  
Positiv 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))  
"THE BEST IN ... Insights i aldring"  
Wall Street Journal  
Udgave nr. 79

-----  
- KOMMENTAR: Positiv Aging: Ikke alt er glade smileys:)  
- FORSKNING:  
Bedsteforældre: Nøglen til børnebørns trivsel?  
"Positive Aging" afhænger af hvor i Verden du befinder dig  
- I NYHEDERNE:  
Shintaido: en ny rute til fysisk velvære  
-----

### \*\*\* KOMMENTAR \*\*\*

#### Positiv aldring: Ikke alt er glade smileys:)

Det er almindeligt for folk at associere ordet "positiv" med smilende munterhed. Denne "happy face" idé er ikke den vision om positiv aldring som vi foretrækker, selv om vi overhovedet ikke har noget mod at blive glade. For os er dimensionerne i positiv aldring langt rigere og mere følelsesmæssigt nuanceret. Vores formål med at skrive dette nyhedsbrev er at erstatte metaforen om, at det er "op ad bakke" at blive ældre med en, hvor livets nye potentialer åbner sig for os. Vi kan for eksempel skabe en rigere følelse af os selv i relation til andre, og til vores omgivelser. Vi kan lære nye færdigheder og udforske nye steder. Vores påskønnelse af livets tilbud kan udvides, vores interesser uddybes og vores ærefrygt for det ukendte kan vi give plads.

Betydningen af denne måde at betragte aldring på er blevet skærpet for os i vores forskellige workshops om positiv aldring. Ofte konfronterer vi vores deltagere med en udfordring om at rekonstruere deres liv. Det vil sige, vi præsenterer dem for de forskellige stereotyper af tilbagegang og tab, som vi bærer med os igennem livet, og udfordrer dem til at arbejde med nye måder, hvorpå disse "katastrofer af aldring" kan ses mere positivt. For eksempel på hvilke måder vi eventuelt kan acceptere og selv værdsætte de såkaldte tab af vores ungdommelige udseende, vores beskæftigelse, eller vores fysiske evner? Vore deltagere er normalt meget kreative i deres måder at belyse nye perspektiver af deres erfaringer og det åbner for påskønnelse af disse begivenheder og iagttagelser. Tab ophører simpelthen med at være tab.

Men diskussionerne blive vanskeligere, når det kommer til tab af ægtefæller, partnere, nære venner og især af ens børn. Hvordan i alverden kan man finde noget positivt at sige, når døden rammer dem man elsker?

Selve spørgsmålet synes udfordrende. Men det er igen for at sammenligne ordet "Positiv" med glade ansigter. Udfordringen her er at lokalisere hvilken slags betydning der kan ligge i disse tab, og som kan ændre den traditionelle betydning af "tab er tab."

Kan vi for eksempel i vores sorger finde en dybere forståelse for livet for dem der ikke længere er hos os? Kan vi på en eller anden måde opregne de mange måder, hvorpå de har beriget vores og andres liv? Kan vi i vores lidelser eventuelt finde en påskønnelse for det faktum, at vi lider? Er sådanne følelser ikke en hyldest til dem, vi har mistet, og et signal om dybden af vores forhold?

Vi har lært meget af vores venner og kolleger, Sharon og Bob Cottor, der bor i Phoenix, Arizona. I de sidste 7 år har vi vidst, at deres barnebarn, Ryan, i barndommen blev diagnosticeret med en dødelig sygdom, og at han har levet på lånt tid siden. Selvom der altid er en tristhed som følge af det forestående tab, har Ryans liv bidraget til at skabe en betydelig velsignelse for den region, hvor han og hans familie bor. Ryans Hus ([www.RyanHouse.org](http://www.RyanHouse.org)), opkaldt efter ham, er oprettet af hans familie og er nu en del af Phoenix, og bruges som et pusterum for familier med børn med dødelige sygdomme. Det er også blevet et hospice, et sted hvor børn kan tilbringe deres sidste timer af livet sammen med deres kære. Sygdommen og Ryans forestående død har således bragt folk tættere og mere omsorgsfuldt sammen, og det hjælper familier under stress til at finde lindring.

For os, er sådanne erkendelser faktisk blandt de positive sider af det at blive ældre.

Ken og Mary Gergen

-----  
**\*\*\* FORSKNING \*\*\***

## Bedsteforældre: Nøglen til børnebørns trivsel?

Hvad hjælper med at holde børn følelsesmæssigt sunde og glade så de trives? Forskning udført i 2001 af to psykologer, Marshall Duke og Robyn Fivush fra Emory University, har meget at sige om dette spørgsmål. Disse forskere har gennemført en undersøgelse de kalder "Do You Know?" = "Ved du?"

En skala med 20 spørgsmål relateret til deres families historie blev givet til en gruppe af børn. Børnene blev spurgt om sådanne ting som "Ved du hvor dine bedsteforældre voksede op?" "Ved

du, hvor din mor og far gik i skole? ". Ved du, hvordan de mødtes? ". Kender du historien om din fødsel?" De optog svarene fra fire dusin familier (= 48). Undersøgelsen viste at, jo mere børn vidste om deres families historie, jo stærkere var deres følelse af kontrol over deres liv, jo højere var deres selvværd, og jo mere succesfuldt mente de deres familier fungerede. Skalaen er en fremragende indikator for børns følelsesmæssige sundhed og lykke.

Så skete terrorangrebet den 11. september, 2001. To måneder senere vendte psykologerne tilbage til de familier, de havde interviewet, og børnene blev revurderet. Dr. Duke rapporterede, at de børn, der vidste mest om deres familier viste sig at være mere modstandsdygtige og bedre i stand til at moderere virkningerne af stress.

Begrundelsen for at viden om din families historie er nyttigt psykologisk set synes at være, at barnet har en følelse af at være del af en enhed, der er større end ham selv. Vide at man er en del af den store historie, med mange facetter, fra det vidunderlige til det tragiske - det er betryggende. Ligegyldigt hvad der sker, så er familien der, og det vil den være i morgen. For os, som fortalere for positiv aldring, er den stærke antydning fra denne forskning, at bedsteforældre kan være vigtige bidragydere til deres børnebørns følelse af velvære og deres reservoirer af modstandskraft.

Bedsteforældre har store muligheder for at fastholde og fortælle familiens historie. Og de kan dele historier om deres fortid - med billeder, sange, humoristiske fortællinger og historier om både sejre og tab, og børnene vil lære, at de er en del af en lang tradition. Og de kan komme til at indse, at de vil bidrage til at skabe fremtiden. At fortælle den gamle tids fortællinger gør mere end blot at glæde bedstemor og underholde børnene. Det er med til at bygge fremtiden.

From: The Stories that Bind Us by Bruce Feiler, New York Times, March 17, 2013 Lifestyle, pg. 1, 10-11.

---

## "Positiv Aldring" afhænger af hvor i Verden du befinder dig

Traditionelle psykologer leder ofte efter noget universelt i deres bestræbelser på at forstå menneskelig adfærd. På hvilke måder er mennesker det samme, uanset hvor de bor? I modsætning hertil udforsker kulturelle psykologer hvordan vores liv er formet af de kulturelle traditioner, som vi er en del af. Sådanne forskelle er vigtige når vi skal forstå, hvad positiv aldring kan betyde for mennesker. I en kronik opsummerer gerontologist, Dr. Helen Fung de måder, hvorpå mennesker viser deres identitet, deres værdier og deres levevis, synkroniseret med de kulturer, hvor de er indlejret. Hendes store påstand er, at "Aldring er en menings-skabende proces," og som et resultat, at definitionen af god aldring afspejler de dominerende betydninger af en bestemt kultur.

Fungs fokuspersoner kom primært fra anglo-europæiske individualisme på den ene side, og asiatiske værdier med gensidig afhængighed på den anden. Hun opsummerer at ældre kinesere er mere tilbøjelige end vestlige detltagere til at beholde og udvide deres sociale relationer efterhånden som de ældes, og de har mere tillid til andre, uanset om de er nære venner eller fremmede. Ensomhed, som kan være vanskeligt for ældre mennesker i Vesten, er et mindre problem for ældre kinesere, der ikke har lige så små sociale cirkler som vestlige mennesker ofte

har. Forunderligt nok anbefaler meget af den vestlige litteratur om aldring individuelle aktiviteter som motion, selvudvikling og lignende.

Hvad der opleves som en positiv aldring, er altså et spørgsmål om kulturel indstilling. I andre kulturer kan vores fokus på maksimal aktivitet muligvis ses som en "hovedløst" i forhold til at nyde ens senior år. Selv inden for forskellige etniske undergrupper i samme nation, er der forskellige standarder for, hvad der skaber en god alderdom. Man kunne spørger, "Hvordan vil det være muligt for mere "dovne" at få respekt i vores kultur?" For nogle mennesker kan det faktisk være mere afslappende og nydelsesfuldt at tilbringe tiden i hjemmets mest behagelige stol i ens sidste år.

Fra: Aging i Culture af Helene H. Fung, The Gerontologist, 2013, 53, 369-37

---

### \*\*\* NYHEDER \*\*\*

## Shintaido: en ny vej til fysisk velvære

Denne forskning undersøgte effekten af Shintaido, en fysisk praksis udviklet af japanske karate lærere. Shintaido er et japansk ord for "New Body Way", som indebærer et system af bevægelse, der er både fysisk og kunstnerisk. Det er blevet udviklet specielt til ældre mennesker, folk med fysiske begrænsninger og gravide kvinder. Shintaido er også meditativt, med blide, ekspansive og udtryksfulde bevægelser, og kan gøres individuelt og med samarbejdspartnere.

I denne undersøgelse var deltagerne 40 seniorer, begge køn, med en gennemsnitsalder på 70 år og alle klarede sig selv og var forholdsvis sunde. Den eksperimentelle gruppe deltog i Shintaido fysiske træning i 20 uger med en times sessioner, to gange om ugen. Kontrolgruppen fortsatte med almindelige livsaktiviteter, der f.eks. omfattede specifikke aktiviteter af led-mobilitet, balance og vejrtrækning. I begyndelsen og ved afslutningen af de 20 uger blev deltagerne udsat for tre prøver: 1) Et ben stående test, 2) 6 minutter Gåture test, og 3) et spørgeskema om selvopfattelsen af fysisk aktivitet. Resultaterne viser, at: 1) den eksperimentelle gruppe var overlegne i forhold til kontrolgruppen i udholdenhed ved gang og i ligevægt, samt i selvopfattelse, og 2) der var stærke associationer mellem Shintaido fysisk aktivitet og en følelse af velvære. Resultaterne antyder, at en godt struktureret Shintaido uddannelse kan bidrage til at opretholde et godt niveau af fysisk og psykologiske funktioner hos gamle mennesker. En sådan uddannelse er tilgængelig i mange byer i USA ([www.shintaido.org / docs / locations.htm](http://www.shintaido.org/docs/locations.htm)). For resten af os, kan dette være en invitation til at eksperimentere med mobilitet, balance og vejrtrækning i en æstetisk tiltalende måde ... måske at danse?

Fra: Shintaido in the elderly: The new way for physical and psychological health by Mattia Roppolo, Anna Mulasso, Daniele Magistro, Antonella Roggero, Patrizio Andreoli, and Monica Emma Liubicich, Advances in Aging Research, 2012, 1, 22-30. doi: 10.4236/aar.2012.12003.

---

## \*\*\*Meddelelse til læserne\*\*\*

Vi håber, at du er glad for The Positive Aging Newsletter.

### Spørgsmål & Feedback

Hvis du har spørgsmål eller materiale, du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail til Mary Gergen på: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på:

<http://www.positiveaging.net>

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at sende en e-mail til: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

og kan afmelde ved at sende en e-mail til: [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>