



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Maj/juni, 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)
"THE BEST IN ... Insights i aldring"
Wall Street Journal
Udgave nr. 80

VIGTIGT!

Hvis du ønsker at fortsætte med at modtage dette nyhedsbrev, så brug venligst et par sekunder, og gå til:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> og i højre kolonne vil du se "Klik her" for at tilmelde dig.

Vi er ved at omlægge og skal opdatere listen over modtagere. Din e-mail adresse vil ikke blive delt, men det vil sikre, at du fortsætter med at modtage nyhedsbrevet. Hvis du allerede har gjort dette - mange tak, Ken og Mary Gergen

POSITIVE AGING NYHEDSBREV
Udgave nr. 80
Maj / juni, 2013

INDHOLD:

KOMMENTAR:

* Mirakuløs opvågning

FORSKNING:

*Selv-medfølelse: En kilde for positiv aldring

* Sveriges støtte til sine ældre medborgere

NYHEDER:

* Fra Web: Gymnastik på Alder 92

* Fem grunde til at se frem til Aging

* Deling af hjemmet i en ændret økonomi

* Boganmeldelse:

Erfaringens triumf: mændene i Harvard Grant Study, ved George Vaillant

*Information til læserne

KOMMENTAR

Mirakuløs opvågning

Vi takker Brian McCaffrey for at sende en af de mest foruroligende og inspirerende videoer vi har set i lang tid. I de første par øjeblikke, fandt vi det svært at se denne video. Vi ser en gammel og næsten tandløs kvinde, Gladys Wilson, der er diagnosticeret med Alzheimers. Udover nogle primitive kropslige bevægelser, kan Gladys ikke kommunikere, hun synes tabt i en tåge, helt utilgængelig for andre. Så ankommer Naomi Feil, en lille, ældre kvinde der praktiserer, hvad hun kalder validerings terapi. Hun nærmer sig Gladys med en rolig stemme og blid berøring. Langsomt, gennem en kombination af at røre, synge, og koordinere bevægelser, begynder Gladys at reagere. Med fortsat tålmodighed og en omsorgsfuld dedikation til at være "med" Gladys, begynder Gladys pludselig at synge. Hun holder fast i Naomi og trækker hende tættere, deres ansigter rører nu hinanden. Og langsomt, meget langsomt, begynder Gladys at tale, og hun og Naomi konverserer. Det er næsten som at se nogen stå op fra de døde.

Vi blev påvirket af denne video på flere måder. På det overordnede plan indså vi, at mens den videnskabelige forskning kan være god til at angive arten af forskellige skavanker, kan vores svar på disse skrøbeligheder kræver en stor portion fantasifuld opfindsomhed. Der er intet om Gladys hjernescanninger hvorfra Naomi kunne hente inspiration. Hendes opfindsomhed blev fodret fra et kildevæld af kulturel visdom. Med tanke på positiv aldring, fandt vi i dette tilfælde en poetisk analogi. Forstået på den måde, at den stigende grad af rutiner og krav i voksenlivet er med til at sløve hjernen og indsnævre vores kapacitet til at reagere på omverdenen. Man kommer til at føle, at ens personlighed er størknet, at man er dybt og rettelig en "bestemt slags person". Ens sanser, værdsættelser og mængden af oplevelser bliver reduceret, og visse personer og forskellige aktiviteter ophører med at betyde noget.

Som vi ser det, er dette en farlig holdning at tage med sig ind i sit otium. Med færre arbejds- eller familiemæssige krav bliver man efterladt med den potentielt dræbende følelse af en fastlåst og

endegyldig måde at være til i verden. Og det er ikke så let at trække sig selv op ved hårrøderne, og hvordan kan man forestille sig at være andet end hvem man virkelig er? Vi opfører bekvemme vægge mellem os og vores muligheder. Så måske vi skal være på udkig efter Naomi Feil's opfattelse af hverdagen, eller andre mennesker der kan minde os om vores "syngende selv" som kan inspirere os til nye og forfriskende dialoger. Eller hvad med at udføre en form for Naomi Feil valideringsterapi med andre, der synes at sygne hen i verden. Vores gensidighed af berøring og sang og stemme kan give stor frihed fra ensomme indespærringer.

Ken og Mary Gergen

Reference: se Gladys Wilson og Naomi Feil - YouTube:
<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM>

FORSKNING

Selv-medfølelse: En kilde til positiv aldring.

Vi er alle bekendt med værdien af medfølelse der vises til andre. Hvor ofte har vi overvejet hvor medfølelse vi er overfor os selv? En gruppe forskere var interesseret i hvordan selv-medfølelse kan påvirke hvor positivt vi opfatter tilværelsen i de sene år af livet.

Der er forskellige definitioner af selv-medfølelse, hvoraf de fleste peger på en følelse af omsorg, accept og venlighed overfor sig selv, især når man har at gøre med vanskelige situationer. Det modsatte af selv-medfølelse er selv-fordømmelse, hvor man er meget kritisk over for sig selv.

Deltagerne i undersøgelsen var 185 voksne i alderen 65 og ældre. De gennemførte flere selvrapporterede tests, blandt andet udfra en såkaldt Selv-Medfølelses Skala. Skalaen omfattede elementer såsom: "Når tiderne er virkelig svære, har jeg tendens til at være hård ved mig selv." Andre spørgsmål omfattede "mening med livet" gennem et spørgeskema med elementer såsom: "Mit liv har en høj grad af formål"; og en særlig skala afledt af livsstadier udfra arbejder af Erik Erikson, med udsagn som "Jeg er stolt af, hvad jeg har gjort." Hver deltager udfyldte også en 20 punkts skala om følelser, der angiver, hvor meget de havde følt af hver af de 10 oplistede positive og negative følelser i det forløbne år. Punkterne bestod f.eks. af modsætninger som begejstret vs oprevet.

Resultaterne viste, at der var en høj korrelation mellem selv-medfølelse og indikatorer på trivsel. Folk, der lå højt i selv-medfølelse viste sig at ligge højt i en følelse af velvære, samt i personlig integritet og mening i livet. De der var selvkritiske, var mere tilbøjelige til at opleve negative følelser og fikseret på negative oplevelser, og følte sig alene i deres lidelser.

Forskerne fastslår at selv-medfølelse kan ændres. Behandling for at øge dette område er normalt rettet mod en bestemt form for selv-medfølelse, såsom selv-venlighed eller mindfulness. Mindfulness-baseret stress reduktion viser sig at øge selv-medfølelse og trivsel blandt yngre

voksne, og kan meget vel også være nyttigt for ældre mennesker. Derfor: forsøg at behandle dig selv med mere kærlig pleje, og du kan begynde derhjemme til enhver tid!

Fra: Self-Compassion: A Resource for Positive Aging by Wendy J. Phillips & Susan J. Ferguson. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 2013, 688, 529-539

Sveriges støtte til sine ældre medborgere

Når man ser på de globale spørgsmål vedrørende aldring, kigger vi ofte til Sverige som det ultimative i forhold til engagement i borgernes trivsel. I denne undersøgelse sammenholdt forskerne de amerikanske og svenske ydelser til ældre mennesker. USA er kendetegnet ved en blandet pulje af lokale, regionale og statslige programmer. Meget er overladt til enkeltpersoner og deres familier i forhold til selv at finde plejemuligheder for ældre medlemmer, ofte med høje finansielle omkostninger. Derfor er det interessant at sammenligne de lokale støttesystemer med dem i Sverige.

Med hensyn til ernæring tilbyder alle svenske kommuner hjemmelavede og leverede måltider til dem, der ikke kan forsørge sig selv. De tilbyder også måltider på dagcentre for ældre. Folk betaler for disse. I Stockholm er prisen på en daglig frokost plus to timers hjemmepleje om måneden et maksimum på \$ 50 pr. måned. Regeringsordninger subsidierer den del af omkostningerne, der overstiger dette maksimum.

Transport: Offentlig og specialtransport er 100% til rådighed. I forskellige udgaver er der særlige bestemmelser lavet til ældre og andre, der ikke kan klare almindelige former for transport. For eksempel er nogle busser små og har lave gulve. Disse er gratis, også for alle medrejsende der yder bistand til en person. Nogle former for transport koster noget, men prisen er minimal.

Hjælp i hjemmet: Sammen med borgerne, vurderes behovet for hjælp. Omkostningerne vurderes afhængig af indkomst. I Stockholm er de maksimale omkostninger for en ældre for sundhedsydelser i hjemmet 3-5 gange om ugen omkring \$ 128 per måned. Frivillige plejere, herunder familie, modtager også direkte støtte og løn. Alle hjælpere får desuden adgang til rådgivning, støttegrupper og uddannelse.

Det svenske system sikrer opfyldelsen af målene for deres ældre borgere gennem et stærkt defineret system af serviceydelser. Det amerikanske system er meget mindre pålideligt i forhold til, hvordan det tager sig af deres ældre borgere. Sammenligninger som disse kan være en kilde til politisk handling.

Fra: Considering Quality of Life for Older Adults: A View from Two Countries by Susan M. Collins, Robbyn R. Wacker, and Karen A. Roberto. Generations, Journal of the American Society on Aging, Spring, 2013, 80-86.

NYHEDER

Fra Web: Gymnastik i en alder af 86:

<http://www.youtube.com/watch?v=aZiljqReu1I>

Fem grunde til at se frem til Aldring

Som vi ældes, gør vi erfaringer om forandringer og tab. Men på samme tid, er der så meget, vi vinder i stede. Forskellige undersøgelser foreslår disse fem blandt de bedste ændringer ved aldring.

Negative følelser bliver mindre med alderen

Ifølge en telefonisk undersøgelse fra Gallup af mere end 340.000 mennesker i USA, beretter folk i 70'erne og 80'erne, at de bliver mindre plaget af negative følelser end nogen anden aldersgruppe. Følelsen af stress topper i en alder på 25 år, og falder hurtigt fra 60-73. Bekymringer ligger fortsat ret højt fra 21-51. Vrede falder støt i alderen 21-85. Lykke og trivsel vokser i de senere år, hvor negativitet falder.

Visdom vokser

I en undersøgelse foretaget af forskere på University of Michigan og University of Texas, blev personer i alderen 25 til 93 år bedt om at sige deres mening om resultaterne af fiktive rapporter om politiske stridigheder. Ekspertter evaluerede svarene ud fra seks forskellige dimensioner. Disse omfattede evnen til at se andre synspunkter, sandsynligheden for forandring, de mange måder en konflikt kan udfolde sig på, usikkerhed og begrænsninger af viden og muligheder for konfliktløsning og kompromis. Markant flere ældre rangerede i top 20% på visdom. Mennesker i en gennemsnitlig alder på 65 udkonkurrerede yngre deltagere. Visdom synes ikke at falde ligesom nogle andre evner gør, såsom hukommelse og behandling af nye oplysninger.

Ægteskaber går bedre

Giftede ældre mennesker rapporterer om større tilfredshed og mere positive erfaringer med deres partnere end yngre par gør, selv når de skændes, som rapporteret i en undersøgelse i Journal of Social and Personal Relationships. Når man diskuterer, viser ældre ægtefæller flere positive følelser og hengivenhed end midaldrende par. Lykkeligt giftede ældre rapporterer også om bedre sundhed, livskvalitet, bedre bånd til deres børn og tættere venskaber.

Positive sociale relationer vokser med alderen

Det at have tilfredsstillende sociale relationer er vigtigt for alle aldre. Ældre mennesker har en tendens til at have færre bekendtskaber end yngre, men de har også tættere relationer med familie og venner, der bliver vurderet som meget tilfredsstillende. Andre former for social forbundethed er også vigtige. For eksempel er frivilligt arbejde nyttigt for både den hjælpne, men også for den der hjælper, måske endda mere for sidstnævnte. En undersøgelse foretaget af forskere på Case Western Reserve University registrerede altruistiske (menneskekærlig, uselvisk, opofrende) holdninger og gerninger fra 1.000 mennesker i alderen 72 og højere ved et pensionist-samfund i Florida. De fandt, at frivilligt arbejde var den mest konsekvente prædikator for kognitive

velvære. At have altruistiske holdninger bidrager også til mental sundhed senere i livet, ifølge en nylig undersøgelse i *Journal of Aging and Health*.

Lykkefølelse øges

Forskere ved Stanford University fulgte den følelsesmæssige sundhed hos 184 voksne i alderen 18-94 igennem 10 år. I tre perioder, indberettede disse mennesker deres følelsesmæssige tilstande ved 5 tilfældigt udvalgte gange hver dag i en uge. Forskellige analyser viste, at aldrig er forbundet med mere positiv følelsesmæssig trivsel, og med mere følelsesmæssig kompleksitet (en større co-forekomst af positive og negative følelser). Jo ældre deltagerne var, jo gladere var de. De mennesker, der har oplevet flere positive end negative følelser i hverdagen var mere tilbøjelige til at have overlevet i løbet en 13 års periode.

En direktør for New England Centenarian Study of people 100 years and older, Thomas T. Perls sagde, "At være glad og tilfreds ... er en vigtig faktor for de fleste mennesker i form af deres følelse af velvære og endda risiko for forskellige sygdomme". Glade mennesker har en tendens til at leve længere, og har et bedre helbred.

Fra: 5 Good Things about Aging. *Consumer Reports on Health*, 2013, 25, pgs. 1, 4.

Deling af hjemmet i en ændret økonomi

I disse økonomiske tider, er det at eje et hus en stor udgift. Det kan især være belastende, hvis man bor alene. Spørgsmålet er altså: hvordan kan man have et hjem og alligevel ikke gå fallit? Svaret kan være at dele sit hjem med andre. Denne idé har vundet terræn fornylig, hvor især ældre kvinder, har fundet ud af en deling af et hus kan være en ideel løsning for deres bolig-dilemmaer. Ikke alene er det muligt at skære ens boligudgifter med mindst halvdelen, men man får også fået gode partnere og venner med i købet.

Et eksempel på en vellykket fælles boform involverede kvinder, der kendte hinanden fra kirken, men som ikke var nære venner. De var alle i 50'erne, var skilt, og havde en aktiv karriere. De besluttede at samle deres ressourcer og købe et hus sammen. Efter at have rådført sig med advokater, revisorer og finansielle planlæggere tog de tre kvinder et realkreditlån på en 5 værelses \$ 400,000 villa i en forstad til Pittsburgh. Selvom de deler meget af huset, har de alle eget domæne. Een bor på tredje sal med soveværelse, badeværelse og kontor, en anden har den samme ordning på anden sal, og den tredje har master bedroom. Hver måned deponerer de det samme beløb på deres fælles checkkonto beregnet til at betale for realkreditlån, forsyningsselskaber, ejendomsskatter og reparationer. De bidrager hver med et \$ 100 gavekort til køb og deling af dagligvarer. Hvis nogen har gæster, betales omkostningerne separat. Efter ni år værdsætter de stadig værdien af at leve sammen, og har skrevet en bog om det: *Our House: Living Far Better for Far Less in a Cooperative Household*

Ud over de økonomiske fordele, værdsætter hver af dem de andre som nære venner, og også som hjælpere hvis nødsituationer opstår.

Ideen om deling af et hus har spredt sig over hele landet. I Sarasota i Florida, hjælper en organisation kaldet "Living in Community Network" folk med at finde potentielle "hus-venner". I Portland, Oregon, tilbyder en online service "Lad os dele et hus" en liste over folk, der er interesseret i at dele et hjem. I Vermont er der en tjeneste kaldet "Home Share Now". Et flertal af

dem, der udforske disse muligheder er "boomer" kvinder, dvs kvinder fra store årgange. Skilsmisse og enkestand, ingen børn i nærheden, og begrænsede budgetter tilskynder mange kvinder til at søge denne mulighed. De er også interesseret i at finde andre med hvem de ønsker at dele en bolig. At være alene med sig selv er en blandet fornøjelse, og det at have lidt selskab i hjemmet er langt at foretrække.

Der er selvfølgelig også ulemper og det at leve sammen involverer kompromiser. Problemer opstår normalt omkring husholdningen, kæledyr, renlighed, støj, gæster eller uventede finansielle omkostninger. Hvis problemerne er beskrevet på forhånd med skriftlige aftaler, kan livet køre problemfrit. En plan for at opløse partnerskaber er også nødvendigt hvis der f.eks. opstår ændringer i helbred, så en partner må flytte ud. Enighed om, hvordan man finder en ny bofælle er også en vigtig opgave. Alligevel er det en bevægelse på nippet til at eksploderer efterhånden som flere mennesker indser fordelene.

Fra: Sharing Home Sweet Home by Sally Abrahms, AARP Bulletin, June, 2013.

Bog anmeldelse

Erfaringens triumf: mændene i Harvard Grant Study, ved George Vaillant. Harvard University Press, 2012.

I en tid hvor mange mennesker rundt om i verden lever i deres tiende årti, kommer den længste forløbsundersøgelse af den menneskelige udvikling nogensinde med gode nyheder for den nye alderdom: vores liv fortsætter med at udvikle sig i vores senere år, og det bliver ofte mere tilfredsstillende end før.

Det begyndte i 1938, hvor Grant's Undersøgelse af Voksnes Udvikling (originaltitel: Grant Study of Adult Development) kortlagde fysisk og følelsesmæssig sundhed af over 200 mænd, begyndende med deres bachelor dage. Den nu klassiske undersøgelse "Tilpasning til Livet" (originaltitel: Adaptation to Life) rapporterede om mænds liv i alderen op til 55 år og hjalp os med at forstå voksnes udvikling. Nu følger George Vaillant mændene i halvfemserne, og dokumenterer for første gang, hvordan det er at blomstre langt ud over traditionel pensionering.

Rapportering om alle aspekter af mænds liv, herunder relationer, politik og religion, tilpasnings strategier og brug af alkohol (hvis misbrug har langt den største negative effekt på sundhed og lykke for undersøgelsens deltagere), kommer med en række overraskende resultater. For eksempel viste det sig at de mennesker, der klarer sig godt i alderdommen ikke nødvendigvis klarede sig så godt midvejs i livet, og vice versa. Mens undersøgelse bekræfter, at genopretning fra en elendig barndom er muligt, så er minderne om en lykkelig barndom en livslang kilde til styrke. Ægteskaber bringer meget mere tilfredshed efter 70 år, og fysisk ældning efter 80 bestemmes mindre ved arvelighed end vaner dannet før 50 års alderen. Æren for at blive gammel med ynde og vitalitet, hænger altså tilsyneladende især sammen med os selv og vores måde at leve vores liv på.

Som Vaillant siger: "Hvis du forbliver sund, kan det at blive 90 være forbundet med en masse sjov."

(Fra Harvard University Press.)

Information til læserne

Spørgsmål & Feedback

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

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på: www.positiveaging.net

Vi håber, at du synes om Positive Aging Newsletter.

Nye abonnenter kan deltage ved at sende en e-mail til:
info@TaosInstitute.net

Afmeld ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net