



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV

Juli, august, 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. 81

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. 81

Juli, august, 2013

Udsendt september 2013

FORSKNING

Nostalgi : En velkommen følgesvend

Nostalgi kan defineres som længselsfuld erindring , hvor man tænker tilbage på vidunderlige gamle tider der ikke kommer igen. Selv om det har en smertefuld side, føler folk ofte, at livet er mere værd at leve og at død er mindre skræmmende, hvis de oplever nostalgi. Forskning har foreslået, at når folk taler længselsfuldt af fortiden, bliver de typisk mere optimistiske og inspireret om fremtiden.

Nyere forskning viser , at de fleste mennesker oplever nostalgi mindst en gang om ugen, og næsten halvdelen oplever det tre eller fire gange om ugen. Disse oplevelser kredser ofte om negative begivenheder og følelser af ensomhed, men folk siger, at de nostalgiske refleksioner hjælpe dem til at føle sig bedre . Minderne kombinerer følelser af glæde blandet med en følelse af tab . Men de positive elementer er i overtal i forhold til de negative elementer , som forskere fra University of Southampton har fundet ved at analysere historier indsamlet i laboratoriet såvel som i bladet, Nostalgi .

"Nostalgi har en afgørende eksistentiel funktion," siger forskerne. "Vi kommer til at tænke på skattede erfaringer, der sikrer os, at vi er værdsatte mennesker, der har meningsfulde liv. Nogle af vores undersøgelser viser, at mennesker, der regelmæssigt udøver nostalgi er bedre til at håndtere bekymringer om døden. "Nostalgi har også vist sig at modvirke ensomhed, kedsomhed og angst . Det gør folk mere generøse over for fremmede og mere tolerante over for udenforstående. Par føle sig tættere og ser gladere ud, når de deler nostalgiske minder .

En hurtig måde at fremkalde nostalgi er gennem musikken. Professor Vingerhoets og kolleger fra Tilburg University fandt, at ved at lytte til sange følte folk sig ikke kun nostalgiske , men også varmere rent fysisk. På kolde dage, er det altså muligt at bruge nostalgi til at føle sig varmere.

Fra : What Is Nostalgia Good For? Quite a Bit, Research Shows by John Tierney, New York Times, Science, July 9, 2013, D1

Formål med livet: Ældre mænd fortæller

Hensigten med denne undersøgelse var at beskrive, hvordan meget gamle mænd oplever og reflektere over "formål i livet." Undersøgelsen blev gennemført i det nordlige Sverige, og forskere inviterede personer i alderen 85 år og derover til at deltage. Denne artikel beskriver resultaterne af undersøgelsen for de 69 mænd, som udfyldte spørgeskemaer og blev interviewet. Et flertal af mændene boede alene, fem levede i en institution, ti var uafhængige i forhold til aktiviteter i dagligdagen, to havde forringet læsesyn, og ti af mændene var hørehæmmede.

Deltagerne talte om formål i livet fra forskellige perspektiver. Arbejdet var et tema , der dominerede deres liv , når de skulle beskrive livets formål . Danne en familie var også et

hovedformål i livet - både at bo sammen med en kærlig kone og følelsen af, at ægteskabet var en succes.

Nogle mænd fokuserede på nutiden. At få mest muligt ud af ens dag blev udtrykt som en målrettet handling: "Jeg ser det positive i hver dag, og i morgen er en ny dag". At finde glæde i hverdagen og tage hver dag som den kommer var vigtige for formål i livet. At have tillid i forhold til andre mennesker, samfund og en højere magt blev fremhævet som vigtige for at opleve formål i livet som helhed. Tillid til Gud blev udtrykt som evnen til gennem livet at stole på Gud og lægge alt i Guds hænder.

At være i stand til at tilpasse sig forandringer af kroppen for at kunne fortsætte med at føle sig tilfreds i livet på trods af funktionel tilbagegang og vedligeholde dagligdags aktiviteter blev også nævnt som bidrag til formål i livet.

Fortsætte med fritidsinteresser blev også understreget til at give formål i livet. Det var også stadig vigtigt at føle, at de kunne gøre deres pligt for at gøre livet meningsfuldt: "Jeg er nødt til at udfylde min selvangivelse og gøre min pligt."

Generelt mente mændene, at dette var vigtig for at leve et liv med formål: leve et hæderligt liv, at være gode mod andre, gøre deres bedste og være anstændig.

Fra : Purpose in life among very old men by Pia Hedberg, Yngve Gustafson, Christine Brulin, & Lena Aléx, *Advances in Aging Research*, 2013, 2, (Article ID:35355,6 pages DOI:10.4236/aar.2013.23014

Genvinde Glæde : Et støttende program

Reclaiming Joy er et program, der forsøger at forbedre livet for de mennesker, der er aldrende, fattige og fysisk handicappede. Programmet matcher ældre frivillige fra fællesskabet med disse ældre voksne, der har fysiske helbredsproblemer. De frivillige modtager undervisning i styrke-baserede tilgange til livet, målsætning og uddannelsesniveau, brugen af samfundets ressourcer og sikkerhed. Parrene mødes en gang om ugen i 10 uger. Deres første opgave sammen, er at færdiggøre en styrke-baseret fortegnelse, som derefter bruges som grundlag for at sætte nye mål for modtageren. Styret af modtageren arbejder parret med nye mål. Mål for modtageren kan omfatte en bedre egenomsorg og mere socialt engagement for eksempel. Programmet ledes af et service agentur for ældre til meget lav pris.

Resultaterne af programmet viser, at programmet har positive resultater for deltagerne. Af de 32 personer, der gennemførte projektet, viste mange en nedgang i depression. Kvalitet-i-livet indikatorer for sundhed og funktion forbedres for mennesker, hvis diagnoser indikerede både depression og angst. Sagsbehandlere som kendte deltagerne konstaterede, at programmet var effektivt til at forbedre deltagernes fysiske helbred og reducerede deres behov for offentlige ydelser, og for hospitals-og sygepleje faciliteter. Disse besparelser er betydelige fordele i lyset af faldende statslige budgetter for mental sundhed.

Fra: Reclaiming Joy: Pilot Evaluation of a Mental Health Peer Support Program for Older Adults who Receive Medicaid by R. K. Chapin, J. F. Sergeant, S. Landry, S. N. Leedahl, R. Rachlin, T. Koenig, & A. Graham. The Gerontologist, 2013, 53, 345-352.

NYHEDER

Oliver Sacks : Om at fejre 80 års fødselsdag

Oliver Sacks, en velkendt psykiater og forfatter til fascinerende bøger om interessante psykisk syge patienter han har kendt, skriver om sin 80-års fødselsdag i New York Times.

"Firs! Jeg kan næsten ikke tro det. Jeg føler ofte, at livet er ved at begynde, for dernæst at indse at det næsten er slut. Min mor var den 16. af 18 børn , jeg var den yngste af hendes fire sønner , og næsten den yngste af det enorme familienetværk af fætre og kusiner på hendes side af familien. Jeg var altid den yngste dreng i min klasse på high school. Jeg har beholdt denne følelse af at være den yngste , selvom jeg nu er næsten den ældste person, jeg kender

Næsten 80 og med forskellige medicinske og kirurgiske problemer, dog ingen invaliderende, føler jeg mig glad for at være i live. "Jeg er glad for jeg ikke er død" udbryder jeg ofte, når vejret er perfekt. ... Jeg er taknemmelig for, at jeg har oplevet mange ting - nogle vidunderlige, nogle forfærdelige - og at jeg har været i stand til at skrive et dusin bøger. Og nyde hvad Nathaniel Hawthorne kaldte "et samleje med verden".

Jeg er ked af jeg har spildt (og stadig spilder) så meget tid , jeg er ked af at være så pinefuldt genert som 80-årig som jeg var ved de 20 , og jeg er ked af, at jeg ikke taler sprog, men kun mit modersmål , og at jeg ikke har rejst eller besøgt andre kulturer så meget, som jeg skulle have gjort.

Min far, der levede til han blev 94 sagde ofte, at 80'erne havde været et af de mest underholdende årtier af hans liv. Han følte , ligesom jeg begynder at føle, ikke en indskrænkning men en udvidelse af det mentale liv og perspektiv Man har set triumfer og tragedier, opsving og nedture, revolutioner og krige , store resultater og dybe uklarheder.... Man er mere bevidst om forgængelighed og måske om skønhed. Ved de 80 kan man tage et stort overblik og tilbageblik og man har en intens, oplevet følelse af historien, som ikke er muligt i en tidligere alder. Jeg kan forestille mig, næsten helt ind i mine knogler, hvad et århundrede er ligesom ... Jeg ser ikke alderdom som en stadig mere dystert tid, som man på en eller anden måde må holde ud og få det bedste ud af, men som en tid fyldt af fritid og frihed, befriet fra kunstige uopsættelige spørgsmål i mit tidligere liv, jeg er fri til at udforske, hvad jeg ønsker , og til at binde tanker og følelser fra hele livet sammen. Jeg ser frem til at blive 80".

Fra : From: The Joy of Old Age. (No Kidding.) by Oliver Sacks, New York Times, July 7, 2013, SR12.

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