



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
September/oktober 2014

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)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 88

KOMMENTAR:
Samtalens kraft

FORSKNING:
Huske de gode ting
Musik og hukommelse

NYHEDER:
Er der et udbytte af at spille spil?

KOMMENTAR:
Samtalens kraft

For nylig var vi i Nanjing, Kina for at holde foredrag. Der mødte vi en ph.d.-studerende fra Nanjing Normal University, Tian-fang Liu. Liu var bekendt med den kinesiske oversættelse af nyhedsbrevet, og var ivrig efter at fortælle os om en oplevelse af stor betydning for hende. Historien var faktisk rørende, og har betydelige konsekvenser for os alle. Vi er glade for her at kunne viderebringe hendes historie: "For tre måneder siden jeg meldte jeg mig som frivillig på et plejehjem, hvor jeg

mødte Sha, en 94 år gammel kvinde. På mit første besøg, blev hun liggende på sin seng i et mørkelagt rum, ligesom en livløs marionet, lavet af træ. Hendes ansigt var træt, sløvt og kedeligt.

Da jeg begyndte at tale til hende, svarede hun sløret i sit hjemstavns accent: "Ved du ikke, hvor gammel er jeg? Jeg er fire - og halvfems ... år ... gammel ... gammel nok. Jeg har levet længe --- nok i denne verden, og venter bare på den forestående død. Jeg er et værdiløst væsen, ikke nødvendigt længere. Det er derfor, jeg bor på denne institution ... Jeg blev forladt af mine tre sønner ... jeg har intet at gøre undtagen at vente på døden". I det øjeblik blev jeg frygtelig ked af det, chokeret ... og så vred:. Er det den form for liv kvinder i en høj alderdom fortjener? De har ofret sig for deres familie, børn og samfundet, og det er resultatet!!!

Som ung kandidatstuderende, har jeg ingen magt eller penge; måske er den eneste ressource, jeg har min uddannelse. Efter hjemkomsten til universitetet, begyndte jeg at søge efter forskning i positiv aldring og jeg talte med min vejleder, kolleger og venner om denne kvinde. De foreslog, at det måske kunne være nyttigt at være nysgerrig på denne kvindes liv. Stil spørgsmål, f.eks. om hvordan hun var i stand til at overleve under Anden Verdenskrig (hun var 17 år i 1937, da den begyndte), og kulturrevolutionen 1966-1976, for at hun måske kunne føle sig lykkelig. På mit næste besøg tog jeg udgangspunkt i deres forslag, og begyndte at spørge ind til hendes liv. Hun begyndte at fortælle om de hårde tider hun var kommet igennem, men også at dele sine historier om lykke. Som svar begyndte jeg også at dele nogle af mine historier med hende. Jeg oplevede at hun blev glad ved at give mig gode råd. Når vi talte sammen, fandt jeg efterhånden ud af at stille flere spørgsmål og lærte så meget, for eksempel hvordan man driver en restaurant, hvordan det er at være gift og bliver gravid, hvordan man opdrager og uddanner børn, hvordan man kan lave mad, og hvordan du holder dig sund. Måske begyndte hun at indse, ligesom jeg gjorde, hvor dygtig, kompetent, erfaren og umagen værd hun er. Hvilket farverigt liv hun havde haft. Da jeg forlod hende den dag, smilede hun.

Jeg fortsatte med at besøge hende, og vi fortsatte med at tale sammen. Jeg lagde mærke til, at hun ordnede sin seng og gjorde værelset rent. Hun begyndte aktivt at bade sig i stedet for at vente på en socialrådgivers hjælp. Nogle gange går hun en lille tur i korridoren, og synger endda gamle sange for mig, når tiden er passende. For nylig opdagede jeg, at hver gang jeg kom, var der en tom stol ved siden af hende, somom hun var forberedt min ankomst. Sidste gang jeg skulle afsted, vinkede hun mig hen til sig og sagde: "Du skal rense stolen næste uge" Fordi en stol bliver støvet hvis der ikke er nogen, der sidder i den. Dette er en måde at invitere folk på på, så de ofte besøger dig.

Så stærk er virkningerne af god samtale, at jeg nu forsøger at hjælpe Sha med at finde andre samtalepartnere på plejehjemmet. Det har ikke været let. Men det er vigtigt. Sha klagede til mig: "Jeg indser nu, at tale er godt, men hvis ingen reagerer på dig, hvordan kan du tale? Tal med dig selv? Er du sindssyg". Jeg vil også forsøge at inddrage Sha's døtre og hendes sønner og svigerdøtre. Besøg af hendes børn er hendes store drøm.

-- Tian-fang Liu

FORSKNING

Huske de gode ting

Gerontologer har ofte bemærket, at ældre mennesker har en tendens til at huske deres liv som mere positive end yngre mennesker gør. Denne tendens kaldes "positivitet-effekt". Det er ikke klart, hvorfor ældre mennesker gør dette mere end yngre. Denne forskning konfronterede to forskellige hypoteser om årsagerne til positivitet-effekt. Kunne det være den måde ældre evaluerer livsbegivenheder, eller foretager de ældre bare meget selektive udvælgelse af deres erindringer?

I to forskellige undersøgelser forsøgte forskerne at sammenligne disse to centrale idéer. I den første undersøgelse skulle en gruppe af ældre og yngre deltagere rapportere om en positiv og en negativ begivenhed i løbet af 5 dage. En uge senere blev de samme mennesker bedt om at huske disse begivenheder. Yngre mennesker fulgte instruktionerne og gav fyldestgørende svar på anmodningen om at beskrive disse ti begivenheder. Ældre mennesker reagerede ved at rapportere de positive begivenheder, men 38% af dem rapporterede ikke en negativ begivenhed for alle 5 dage.

I den anden undersøgelse blev begge grupper bedt om at forestille sig positive, negative eller neutrale begivenheder der kunne ske for en selv eller for en bekendt. I en senere undersøgelse, bedømte de ældre voksne sig selv som havende meget mere positive erfaringer end de yngre voksne gjorde. Der var ingen forskel mellem de to aldersgrupper, hvad angår at huske, hvad de havde forestillet sig.

Disse to undersøgelser tyder på, at der ikke er noget underskud af hukommelse blandt de ældre i forhold til yngre mennesker, når de skulle huske på begivenheder. Hvad adskiller dem er, at de ældre mennesker synes at klassificere deres erfaringer som mere positive end de yngre mennesker gør. Verden synes åbenbart at blive mere rosenrød med alderen.

Fra: Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory? By Emily Schryer and Michael Ross, *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Studies and Social Sciences*, 2014, 69, 548-556

Musik og hukommelse

Hvad er effekten af musik på hukommelsen? Ifølge nyere forskning viser musik potentiale til at hjælpe folk med at huske fortiden samt lære nyt. Her er et par af de undersøgelser der for nylig er rapporteret: En undersøgelse fra 2010 på Boston University viser, at musik kan hjælpe folk med kortsigtede hukommelsestab til at lære nyt. En neuropsykolog, Brandon Ally, studerede to grupper af mennesker, der var kognitivt sunde. Deltagerne blev bedt om at huske oplysninger, der blev videregivet til dem på en række forskellige måder - trykt, talt, og sunget. Forskerne fandt, at deltagerne fra begge grupper bibeholdt de fleste oplysninger, når de fik dem gennem sang. Vigtigere er, at kognitiv status ikke ændrede denne tendens: selv efter virkningerne af demens havde sat ind, fortsatte musik med at stimulere og forbedre hukommelsen. Ingen lægemidler var påkrævet.

Mens det at lytte til musik synes nyttigt for den aldrende hjerne, synes det endnu bedre at spille musik. Nina Kraus fra det auditive Neuroscience Laboratory ved Northwestern University,

studerede hjerner af musikere og ikke-musikere, både unge og gamle. Hendes forskerhold fastgjorde elektroder til hovederne af 87 deltagere, med henblik på at spore deres hukommelse og deres evner til at håndtere lyd. Hvis en deltager spiste middag med en ven i en overfyldt restaurant, ville elektroderne måle, hvor hurtigt den enkelte behandlede sin vens stemme gennem den omgivende støj. De to vigtigste faktorer i forsøget var alder og musikalsk erfaring. Halvdelen af deltagerne havde betydelig musikalsk uddannelse og et langt livs erfaring med at udføre musik, mens den anden halvdel havde lidt eller ingen erfaring som musikere.

Resultaterne af denne forskning viste, at musikalsk erfaring var vigtigere end alder, når det kom til at forstå og huske lyde. Musikere, uanset hvor gamle de var, viste sig at have stærkere erindringer og færdigheder til at behandle lyd.

Hvis dit forhold til musik er aftaget i løbet af årene, så overvej at genoplive det. Ud over bare at være behageligt at lytte til, synes musik at være godt for hjernen. Hvis musikundervisning er en saga blot, hvorfor så ikke genoptage den. Hvis du aldrig har spillet et instrument, kan det være tiden at lære det. I bedste fald er musikoplevelser berigende på både et følelsesmæssigt og åndeligt plan.

Fra: Echoes: On Music and Memory by Adam Johnson , TheBostonPilot.com
(www.musicandmemory.org)

NYHEDERNE

Er der et udbytte af at spille spil?

Psykologer har gennemført eksperimenter, der sammenligner resultaterne hos ældre mennesker der deltager i kognitiv træning og kontrolgrupper, der gør mindre forfriskende ting. Resultaterne er blandede, men ikke pessimistiske: nogen forbedring i kognitive aktiviteter kan opnås ved at deltage i træningen.

I en undersøgelse testede Glenn Smith, en neuropsykolog på Mayo Clinic, en gruppe raske mennesker over 65, der havde øvet computerspil, der var designet til at forbedre lytteevner. Denne gruppe opnået betydelige forbedringer i test af hukommelse og opmærksomhed. De hævdede også, at deres mestring i hverdagen var forbedret. Tre måneder senere var virkningerne af træningen aftagende. I en anden undersøgelse kunne virkninger af træning stadig ses 10 år efter undersøgelsen var færdig. Disse deltagere blev undervist i strategier for problemløsning, som blev integreret i deres hverdag. En indikator for programmets succes var relateret til optegnelser over deres bilkørsel. De mennesker der var i forsøgsgruppen, hvor man især havde trænet hastighed havde 50% færre kollisioner.

Hjernespil synes at være mest nyttige for børn og ældre voksne, især dem, der er mindst kompetente ved begyndelsen af en undersøgelse. Yngre voksne synes ikke at have så meget gavn af træningen. Selv om der synes at være gevinster for ældre fra disse spil, er der lavet meget få undersøgelser til at vurdere de langsigtede virkninger. Hvis tiden var brugt på at lære et nyt sprog eller andre færdigheder kunne det måske være mere produktivt. For eksempel tyder et nylig kig på en række undersøgelser på, at regelmæssig aerob motion er ligeså nyttig til at forbedre

intellektuelle evner som hjernespil. Måske bundlinjen er, at aktiviteter der kræver en indsats kan øge ens intellektuelle færdigheder, men nogle foretrækker i stedet at engagere sig i verden.

Fra: Mind Games: Can brain-training games keep your mind young? By Kirsten Weir. Monitor on Psychology, October, 2014, pp. 43

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positiv Aging nyhedsbrevet.

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

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk , tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: www.positiveaging.net

Sådan abonnerer, afmelder eller ændrer du din e-mail-adresse:

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at gå til dette link: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> og klik på højre kolonne, der siger "Sign Up for the positiv aging Newsletter". Du kan afmelde dig ved at klikke på "afmeld" knappen nederst i e-mailen med dit nyhedsbrev.

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk