



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Marts/april/maj 2015

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. 91

KOMMENTAR

Justering af sejlene

Når vi fortæller forskellige grupper om positiv aldring, møder vi sommetider en kritisk røst. Den kommer typisk fra "realisterne", og lyder nogenlunde sådan her: "Du får det at blive gammel til at lyde som en hyggelig tur i parken. Hvis bare du fløjte en glad melodi, flyver alle dårligheder væk. Aldring er ikke sådan. Organer begynder at svigte og folk lider ... mere end på noget andet tidspunkt i livet."

Kritikerne har en pointe. Vi kender faktisk en del mennesker, hvis knæ, hofter, ryg, eller skulder/nakke er kilder til elendighed, eller hvor gigt eller bankende hjerter begynder at begrænse deres aktiviteter?

Samtidig er vi også glade for et slogan, vi stødte på den anden dag: "Vi kan ikke styre vinden, men vi kan justere sejlene."

Over et helt livsforløb møder vi en række udfordringer, men udfordringerne kan ikke bestemme hvordan vi reagerer på dem. Vi har valg, og frustrerende ændringer i kroppens kapacitet og funktion kan blive en mulighed for at træne vores kreative "muskler".

Vi vil gerne nævne nogle personer i vores omgangskreds, der modigt vise os, hvordan man kan tilpasse og justere sine sejl:

* Alice, hvis dårlige ryghvirvler betød, at hun måtte opgive sin kærlighed til dans, men fandt så stor glæde med at lave skulpturer.

* Hilda, hvis svigtende syn betød, at hun måtte opgive læsning - hendes yndlingsbeskæftigelse - og som nu elsker bøger på bånd.

* Frank, hvis knæ ikke længere ville tillade ham at fortsætte sin livslange nydelse af tennis, men som nu er blevet en ivrig gartner.

* Henry, hvis vejtrækning ikke længere tillader ham at tage på vandreture, men som nu er begyndt at udforske sin drøm om at skrive en erindringsbog om sine militære erfaringer og oplevelser.

Ganske ofte i vores voksne liv lammer vores mange timer på arbejde disse kreative evner. Vi er så opsatte på problemløsning i det daglige, at vi ofte helt overser muligheden for at opløse eller rekonstruere vores opfattelse af vores problemer. Så hvis kroppen svigter, ønsker vi simpelthen at "fixe det."

Dette kan være nyttigt til en vis grad, men hvor nyttigt ville det ikke være, hvis vi trænede evnen til at omdanne og rekonstruere de manglende muligheder og ressourcer og i stedet kastede os over helt nye aktiviteter og interesser.

Mary og Ken Gergen

FORSKNING

Dine fritidsaktiviteter holder din hjerne frisk!

Vi har tidligere nævnt, at et udfordrende job i løbet af de erhvervsaktive år bidrager til at opretholde kognitive færdigheder, når man ældes. Det at træne hjernen kan altså bidrage positivt til en god aldring.

Forskerne har i en ny undersøgelse stillet et supplerende spørgsmål: hvad med fritidslivet? Kunne udfordrende fritidsaktiviteter, have samme virkning som det, man gjorde på arbejdet? Kunne aktiviteter som læsning, spille komplekse spil, eller arbejde på udfordrende projekter, have langsigtede fordele? Og hvad med et socialt liv der var fyldt med livlige udfordringer - i samtaler, planlægning af begivenheder, tage sig af andre og så videre? Kunne disse også være vigtige?

For at besvare disse spørgsmål fik over 800 mennesker i Sverige som var mindst 77 år igennem et langtids studie målt deres kognitive færdigheder i 1992 og 2002. De blev også interviewet om deres erhverv og fritidsaktiviteter i 1968 og 1981. Ligesom med tidligere forskning viste denne undersøgelse, at kompleksiteten af arbejde midt i livet var relateret til kompetencerne sent i livet. Interessant nok var det også tilfældet for fritidsaktiviteter, der enten var meget komplekse eller meget sociale.

Så selv hvis man har arbejdet i et job, som ikke var meget udfordrende intellektuelt, kan ens fritidsaktiviteter forbedre de kognitive færdigheder på lang sigt. Det er også interessant, at arbejds- og fritidsaktiviteter ikke bare kan lægges sammen. Hvis ens arbejde er komplekst, vil det at spille skak i weekenderne ikke tilføje noget til ens kognitive evner. Der er al mulig grund til at tro, at bidrag til vores mentale evner stadig kan foretages i de ældre år. Hjernen bevarer sin plasticitet. Da de fleste mennesker går på pension efter deres erhvervskarriere og stadig har mange år tilbage at leve i, er det værd at huske, at en udfordrende hobby eller et rigt socialt liv kan bidrage til at bevare de intellektuelle evner.

Brug internettet imod dårligt humør

Der er mere at sige om fritidsaktiviteter, end om hvordan de kan bidrage til mental funktion. Overvej dette: at være pensioneret og alene kan være en trussel mod trivsel, især i de ældre år. Som vi har foreslået i tidligere udgaver af nyhedsbrevet, er det sammen med andre, at vi konstruerer værdien af liv og dets indhold. Når man bor alene er det vanskeligt at opretholde den energi og entusiasme der stammer fra den daglige interaktion med andre, både på det mere trivielle men også på det dybtgående plan. Det er derfor ingen overraskelse, at depression og selvmord er forhøjet i de senere år af livet, og mest udbredt især blandt dem, der bor alene.

Men gennem den øgede tilgængelighed af internettet kan karakteren af "at være alene" forandres. På ethvert tidspunkt døgnet rundt, kan man finde ivrige debatører omkring stort set ethvert emne. Spørgsmålet er imidlertid, om internet-forbindelser kan reducere sandsynligheden for depression.

I den aktuelle undersøgelse blev 3000 ældre amerikanere undersøgt 4 gange i perioden 2002-2008. Respondenterne blev evalueret for tegn på depression og desuden på omfanget af deres brug af internettet. Det vigtigste fund var, at brug af internettet hang sammen med en reduktion i depression på hele 30%. Dette resultat var et gennemsnit for alle deltagere, men det var især udpræget for ældre mennesker, der bor alene. Når der boede andre i husstanden blev virkningerne mindsket.

Undersøgelsen siger ikke noget om hvilken form for brug af internettet, deltagerne har gjort brug af. Om det for eksempel var online-samtale, nyheder, underholdning og så videre. Dette ville være nyttig forskning for fremtiden. Som et kuriosum kan nævnes, at den finske regering har sat gang i et program, der skal øge internet tilgængelighed for de ældre i landet. Og som den foreliggende undersøgelse antyder, bør man ikke vente lang tid på en regeringsbeslutning.

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/positiv-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