



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Juli / august / september 2016

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

Nyhedsbrev nr. 98

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

KOMMENTAR:

Efterårets farver

FORSKNING:

Sygdomme i tilbagegang: Gode nyheder om at blive gammel
Fortæl din historie og opdag dig selv.

NYHEDERNE:

Balance i livet: 7 tips fra eksperterne

KOMMENTAR:

Efterårets farver

Seniorårene er efterårets år, eller sådan udtrykkes det almindeligvis. På samme måde som bladene fra sommeren langsomt falde til jorden, oplever vi at ældre mister kapacitet, rynkes og bukkes under. Den generelle holdning til ældre person er således, at man må acceptere frafald af liv. Mens der er en vis skønhed i denne metafor, tyder forskning på, at det også kan være dødbringende! Efterhånden som vi nedtrapper vores fysiske aktiviteter, det sociale liv, involvering i institutioner, underholdning, og så videre, så bliver vores lykke reduceret og vores liv forkortes. Mange ting kan vi være tilfredse med og slå os til tåls med, men hvis det betyder inaktivitet kan det være farligt.

Her i sæsonen for det amerikanske valg, kommer vi til at tænke på en 94 år gammel nabo. Hun virkede tilfreds med det liv, hun havde ført og med udsigterne til at skulle dø. Men hun var en læsehest af politiske nyheder. Hun havde også abonnement på mere alternative nyhedskilder, så hun kunne "se bag sløret" af den mere populære nyheds-rapportering. Næsten til det sidste var hun altid den vi gik til, hvis vi ønskede at få en diskussion med skarpe vinkler på den politiske scene. For os betyder det også at det kan give mening at deltage i projekter uden først at spørge, om de nødvendigvis kan være afsluttet i ens levetid. Som forskning antyder, er det livgivende at deltage i en entusiastisk udøvelse af forskellige mål. Hvilket også betyder, at engagement i at forfølge et meningsfuldt mål i sig selv kan bidrage til nå dette mål.

Måske har vi brug for en ny måde at tænke på, når vi ligestiller efterår med senior år. Snarere end tilbagetrækningen, kunne vi i stedet fokusere på den overflod af herlige farver, der ledsager efteråret. Det er årene, hvor vi er frie til at udtrykke os selv som aldrig før, og udforske facetter af livet, som tiden og omstændighederne ikke tidligere gav mulighed for. George Bernard Shaw sagde det rigtigt: "Vi holder ikke op med at spille, fordi vi bliver gamle. Vi bliver gamle, fordi vi holder op med at spille."

Ken og Mary Gergen

FORSKNING:

Sygdomme i tilbagegang: Gode nyheder om at blive gammel

Et interessant fænomen har fokus indenfor den medicinske verden: større sygdomme, såsom hjertesygdomme, demens og tyktarmskræft er aftagende, og det er ikke bare fordi de medicinske behandlinger er i bedring. Hvorfor dette sker, kaldes et mysterium, og der er mange mulige årsager til disse ændringer. Men uanset om mysteriet bliver løst, er det gode nyheder for de som bliver ældre.

De hyppigste dødsårsager som kræft, hjertesygdomme og slagtilfælde eksisterer fortsat, men de optræder senere i livet. Som et resultat, lever vi længere med et godt helbred. Forekomsten af tyktarmskræft har været faldende siden begyndelsen af 1990'erne. Den er faldet med næsten 50% siden 1980'erne. Mavekræft er også blevet væsentligt reduceret. En mulig forklaring på disse ændringer er faldet i indtaget af kød, der er blevet røget eller saltet. En anden sygdom i

tilbagegang er tuberkulose (engang den mest dominerende dræber). I 1900 boede 1 ud af 170 amerikanere i et TB sanatorium. Nu er sygdommen næsten udryddet. Mulige årsager omfatter forbedringer i den generelle sundhed og hygiejne. Det skal også nævnes, at hoftebrud er faldet med 15-20% i løbet af de seneste 30 år. En forklaring er, at folk er blevet tungere. Tungere mennesker har stærkere knogler (og mere polstring, hvis de falder!) Demens er også faldet med 20% per årti siden 1977. Risikoen for at få demens er blevet stærkt reduceret. En af forklaringerne er det øgede uddannelsesnivea af den voksne befolkning, sammen med mere talrige medicinske indgreb, såsom regulering af blodtrykket og kolesteroltal og motion.

Ifølge Dr. Steven R. Cummings, UC, San Francisco, "Måske har alle disse degenerative sygdomme noget til fælles, noget inde i de aldrende celler selv. Den cellulære ældningsproces kan måske ændre sig i mennesker 'favør. "

Fra: A Medical Mystery: Diseases in Decline by Gina Kolata. New York Times. July 10, 2016, SR 7

Fortæl din historie og opdag dig selv.

En række metoder er opstået i de seneste år, hvor ældre opfordres til at gennemgå og dele historier om deres liv. Fagfolk peger på de mange gevinster der kan hentes fra sådanne fortællinger. Historiefortælling giver nye dimensioner til ens liv, og minder en om de mange aktiviteter, hvor man har været beskæftiget, og giver dem en positiv værdi. Historiefortællere kan oprette og opdage nye metaforer, og danne billeder ud fra erindringer. Modsætninger kan også blive afsløret, og medvirke til at øge ens visdom og empati. Når andre lytter med omhu, er en følelse af betydning også tilføjet til ens liv. Ofte er resultatet af at dele livshistorier en reduktion i depression, en større følelse af forbindelse med andre, og en forbedring af ens følelse af beherskelse. I nogle tilfælde skriver historiefortællere endda biografier. De indser, at deres historier kan bidrage til fremtidige generationer. Mens deltagelse i et professionelt arbejdsliv kan være meget givende, er der også en invitation her til at dele og lytte sammen.

Fra: Kate de Medeiros (2015) "Shadow stories" in oral interviews: Narrative care through careful listening. Journal of Aging Studies. (on-line publication) Aging, irony, and wisdom: On the narrative psychology of later life by William L. Randall. Theory & Psychology, 2013, 23, 164-183.

NYHEDER

Balance i livet: 7 tips fra eksperterne

En tegneserie viser en gammeldags telefon på et bord." I gamle dage lavede vi bare én ting ad gangen, og vi tog vores tid til at gøre det". I dag prøver vi ofte at proppe så mange ting som muligt ind i vores dagtimer - og aftenen - så vi er mere produktive (eller sådan føler vi ihvertfald). Tage sig tid til at hvile, reflektere, have det sjovt og svinge sig i hængekøjen kan synes som spild, og måske endda noget at føle en smule dårlig samvittighed over. Denne konstante indsats for hele tiden at gøre det hele, fører ofte til en følelse af uro og tomhed, og nogle begynder måske at lede efter alternativer. Psykologer der har studeret disse spørgsmål har udviklet nogle strategier for at genskabe balancen i vores liv, og for at vi kan føle os bedre som resultat. Her er syv af dem:

- 1: Praktiser mindfulness. En måde at engagere sig i denne meditative praksis er at udvikle en reflekterende vane for at tune ind på os selv flere gange om dagen. Har jeg det godt eller ej?
- 2: Kig efter gode ting: I negative situationer, led efter fordele og gode ting. Sænkning af ens forventninger eller nedgradering af ens mål er mindre effektive strategier.
- 3: Prøv at øge dine positive følelser. En måde at gøre dette på er ved regelmæssigt at udtrykke taknemmelighed.
- 4: Inddrag social støtte. Forsøg på at gå enegang er ikke den mest effektive måde at genskabe balancen i ens liv. Det kan kræve enorme ressourcer at give en god opvækst til et barn, men det kræver kun et par venner, familiemedlemmer eller andre at give en et løft nu og da.
- 5: Bevæg dig. Motion kan gøre en kæmpe forskel, når du har brug for et følelsesmæssig løft. Udmattelse kan måske synes at opfordre til en sofa, men det er faktisk bedre at tage en tur rundt i nabolaget for at kvikke kroppen op.
- 6: Gå udenfor. Løb en tur rundt i dit nærområde eller endnu bedre i en park. Det bringer dig tættere på naturen. At være i kontakt med jorden forbedrer humør, opmærksomhed, følelse af velvære og kognitive evner.
- 7: Meningsfuldhed. Når vi har følelsen af at vi kan se ud over vores egne umiddelbare bekymringer, og en følelse af at kunne engagere os med andre i meningsfulde aktiviteter, at gøre noget godt i verden, vil vi ofte opleve en følelse af at være centreret og fokuseret.

Fra: Seeking more balance by Kirsten Weir, Monitor on Psychology, July-August, 2016, 42-46.

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive 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 og www.positiveaginginaction.org

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