



Nyhedsbrev nr. 76

Positive Aging NYHEDSBREV
September / oktober, 2012

Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.

Positive Aging Nyhedsbrevet skrives af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til en produktiv dialog mellem forskning og praksis. Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net).

"THE BEST IN ... insights in Aging"
- Wall Street Journal

VIGTIGT!

Hvis du fortsat ønsker at modtage dette nyhedsbrev, så brug venligst et par sekunder, og gå til:
<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=001J6Npdb-1Osn5bnn2JHeCsQ%3D%3D>

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

I dette nummer:

KOMMENTAR:

De ubesungne helte

FORSKNING:

Nyder livet, tak!

Bekæmpe depression

At holde fast i hukommelsen

Nyhed fra pressen:

Det ældst rangerende Tennis spiller i Verden

KOMMENTAR

De ubesungne helte

Der er et populært slogan der hedder "Alderdommen er ikke for tøsedrenge." Og med øgede trusler mod liv og sundhed, tab af ægtefæller og venner og lignende, er det let at identificere sig med dette udsagn. Men en oplevelse der ofte har fået os rettet op igen, er ren og skær beundring for den måde som mange ældre mennesker møder disse rystende udfordringer på og fortsætter med at leve et meningsfuldt liv. Vi er nu kommet til den opfattelse, at de udgør en klasse af helte, der udviser opfindsomhed, beslutsomhed og kraftig modstand overfor de udfordringer der dukker op. I den forbindelse vil vi gerne dele følgende historie:

Ron, som vi kan kalde ham, nærmede sig sin 75 års fødselsdag. Han var langt fra hjemmet, på besøg hos sine børnebørn, en ny baby og en 3-årig dreng. Mens han en dag spiser sin morgenmad med sit barnebarn, kollapser han pludselig og falder om på gulvet. Drengen råbte: "Bedstefar, hvad laver du?" Drengens far hørte ham, og skyndte til køkkenet. Ron var bevidstløs og tilsyneladende ved at dø af et hjerteanfald. Med omfattende hjælp og lægernes gentagne forsøg med en defibrillator begyndte Ron endelig at trække vejret. Han blev sat i en induceret kold koma i flere dage, og så begyndte han at komme sig. Med fortsat behov for behandling, herunder smertelindring for sine 10 brækkede ribben, var han indlagt i endnu en uge. Med kun 5% overlevelsesrate for denne type episoder blev ordet "mirakel" hvisket i familien. Sammen med sin hustru var Ron efter endt behandling endelig i stand til at flyve hjem. Efter at have hørt historien om hans tætte kontakt med døden, blev vi chokerede, da vi to dage senere løb ind i ham, mens han var ved at foretage telefonopkald i en frivillig organisation, der hjalp med præsidentvalget. Ron er ikke alene med sit heltemod, han er et eksempel som så mange andre, men på en meget inspirerende måde.

Mary og Ken Gergen

FORSKNING

Nyder livet, tak

Det er almindeligt antaget, at med den stigning i fysiske lidelser som folk får, når de bliver ældre, så vil deres følelse af tilfredshed med livet og opfyldelse af behov og ønsker falde. Men mens der kan være en vis sandhed i denne hypotese, viser disse nye forskningsresultater, at der er overraskende begrænsninger i antagelsen.

Næsten 1, 000 ældre har i en national undersøgelse af Midlife i USA givet oplysninger om deres kroniske medicinske tilstande og har også beskrevet deres løbende psykologiske tilstande. Selvom skalaen der målte livstilfredshed gik lidt ned i takt med at helbredsproblemerne steg, viste andre målinger ikke en sammenhæng i forhold til stigninger i helbredsproblemer. Indikatorer der målte positiv indflydelse - det vil sige, hvor glade folk er - var upåvirket af kroniske sygdomme. Deltagerne oplyste ligeledes, at deres følelse af formål i livet ikke var ændret i forhold til kroniske

lidelser. De fortsatte på deres egen måde med at stræbe efter at gøre en forskel i verden, uanset deres medicinske tilstande. Desuden var omfanget af positive relationer med andre ikke relateret til kroniske sundhedsproblemer.

Forskningen omfattede også kontrol af indholdet af visse stoffer i blodet, der angiver graden af betændelse i kroppen. Jo lavere inflammationen er, desto bedre er prognosen for en længere levetid. Deltagere med højere niveauer af formål i livet, positive relationer med andre og gladere følelser, havde indikatorer, der viste at deres kroppe bekæmpede infektioner bedre end deltagerne, som havde lavere scoringer på velvære. Det fremgår, at når vi går gennem livet, vil vi blive påvirket af forhold, der ikke er specielt behagelige, men som mindskes i deres betydning i det omfang vi fokuserer på tilfredsstillende aktiviteter og relationer. Ældre mennesker ser ud til at udvikle en slags håndtag for at være glade, baseret på mange ting ud over deres fysiske forhold.

Fra: Living well with medical comorbidities: A Biopsychosocial perspective by Elliot M. Friedman & Carol D. Ryff. The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 67, 535-544.

Bekæmpe depression

Mange af os lider fra tid til anden af bedrøvelse, sløvhed, og muligvis også en følelse af håbløshed. Psykiatere anser ofte en sådan tilstand som en "psykisk sygdom" i form af "depression". Denne diagnostiske etiket tildeles ofte ældre. Som oftest bliver en "deprimeret" person behandlet kemisk med anti-depressive piller. Men at definere folk som "deprimeret" er simpelthen den foretrukne diagnose i den psykiatriske verden og har ikke noget grundlag i andre sammenhænge end i psykiatrien. Man bør derfor være forsigtig med at acceptere definitionen og den kemiske behandling, med al dens usikkerhed og mange bivirkninger. Heldigvis er der flere lovende måder at anskue "depression" på, og dermed også andre måder at håndtere det på.

Det er i denne ånd, at vi er glade for at kunne fortælle om en ny artikel i "The American Psychologist". Professor Anthony Jorm fra University of Melbourne, har samlet en række strategier til selvhjælp bakket op af psykologiske fagfolk, der kan være med til at modvirke "the blues". Her er nogle af vores favoritter:

Kast dig ud i motion eller fysisk aktivitet

Prøv at sove regelmæssigt

Gør noget du nyder

Kast dig ud i nogle målbevidste aktiviteter hver dag

Gør hvad der har virket før for at gøre du føler dig bedre

Prøv en aktivitet, der giver en følelse af præstation

Bed en ven om at opfordre dig til at komme ud og gøre noget

Beløn dig selv for at nå et lille mål

Lær at slappe af

Spis en sund og afbalanceret kost.

Vi vil tilføje et par af vore egne anbefalinger: Find måder at grine højt, bliv involveret i en værdig sag, fordyb dig i kunst, og engager dig i sanselige nydelser.

Fra: Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health by Anthony F. Jorm, American Psychologist, 2012, 67, 231-241.

At holde fast i hukommelses-evnen

Når vi bliver ældre, bliver vores hukommelse i visse henseender mindre klar. Generelt viser forskellige forskningsundersøgelser, at yngre mennesker er bedre end ældre mennesker målt på nøjagtighed i at huske. Hvorfor det forholder sig sådan er ikke klart. Ofte kigger forskere efter biologiske årsager til denne generelle tilbagegang. Men når vores erfaringer er rige og dybe, bliver der mere konkurrence, når man forsøger at huske en bestemt detalje. Hvis du kender 10.000 mennesker, er det vanskeligere at huske et navn, end hvis du kun kender 1.000. Men det er også et spørgsmål om motivation. Hvor meget forsøger man at huske, når man placeres i en forskningssammenhæng? Sidstnævnte mulighed er relevant for en igangværende forskning på stereotyper og hukommelse. Her undersøger forskerne om folk, der har negative stereotyper om aldring kan være dårligere til hukommelsesopgaver end dem, der ikke tænker negativt.

Deltagerne i denne undersøgelse var fra Baltimore Longitudinal Study of Aging, og omfattede 113 kvinder og 282 mænd. De varierede i alder fra 22 til 57 ved begyndelsen af undersøgelsen. De havde høje niveauer af selvvurderet helbred, og var højtuddannede. (77% havde dimmitterede fra college). Toogtyve år senere var der i undersøgelsen 27 kvinder og 60 mænd i alderen 40-74 tilbage. Deltagerne blev evalueret i form af depression, uddannelse, ægteskabelig status, kroniske tilstande, race, selvvurderet helbred og køn. Det vigtige i denne undersøgelse var, at hver havde svaret på en 16 punkt stereotyp-skala, der bestod af negative udsagn om gamle mennesker. Eksempler: "Gamle mennesker er fraværende" og "Gamle mennesker kan ikke koncentrere sig så godt." De blev også spurgt hvornår "alderdom" begynder, og om de var ældre end denne alder. Deltagerne blev endelig målt hvert 6 år i en hukommelses test, hvor de skulle prøve at huske en kombination af 10 tal. Resultaterne viste at deltagere, der havde flere negative alders-stereotyper havde dårligere hukommelse over tid end dem med mindre negative alders-stereotyper. Forskellen mellem de to grupper blev øget i takt med alderen. Samlet var der en 30% større tilbagegang i hukommelse for dem på 60 år og derover i den mere negative gruppe sammenlignet med dem med mindre negative stereotyper om aldring. Forskellen blev større jo ældre personen var. Når personen havde dømt sig selv til at være "gammel" var virkningen af de negative stereotyper større end hvis personen stadig ikke betragtede ham/hende selv som gammel.

Forskerne fastslår, at mennesker typisk udsættes for en række negative meninger om gamle mennesker i takt med at de bliver ældre, og hvis de accepterer disse negative opfattelser, fungerer de som et selvopfyldende profeti. Den positive side af denne historie er, at hvis man modstår den skadelige praksis med at tale ned om ældre mennesker, bevarer man sine evner i alderdommen.

Fra: Memory Shaped by Age Stereotypes Over Time by Becca R. Levy, Alan B. Zonderman, Martin D. Slade, & Luigi Ferrucci. The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2011, 67, 432-436.

Nyheder

Den ældste rangerede tennis spiller

Artin Elmayan er verdens ældste rangerede tennisspiller med en alder på 95 år. Han er den 26'ende blandt spillere over 85, en liste der udarbejdes af italienske Angelo Sala, 86. Der er 39 mænd i International Tennis Federation i gruppen af mænd over 85. Elmayan emigrerede til Argentina fra Armenien i 1938 i en alder af 21. Han tog aldrig en tennis lektion, men begyndte at spille som 39-årig efter først at have spillet Paleta, et lignende spil med træ pagaj-ketchere og gummibold. Tennis giver ham med en sund og aktiv livsstil. Han forsøger at spille 3 gange om ugen. Hele Elmayans familie elsker at spille tennis, herunder hans hustru, nu 88. Hans filosofi: "Det vigtigste i livet er spisning og derefter kommer tennis. Det er en del af mit liv at holde mig i form på enhver måde. Tennis gør at du indånder ilt og modvirker, at du får mave. "

Fra: "You're never too old to swing a tennis racket, apparently" (Reuters, Buenos Aires). In China Daily, Oct. 2, 2012, sports, pg. 11

=====
*** Information for Readers ***

We hope that you enjoy The Positive Aging Newsletter.

- Questions & Feedback

If you have any questions, or material you'd like to share with other newsletter readers, please e-mail Mary Gergen at gv4@psu.edu

- Past issues

Past issues of the newsletter are archived at:
www.positiveaging.net

- New subscribers can join by signing up online at:

www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter

- Unsubscribe by clicking on the "unsubscribe" link at the bottom of the email which was sent to you or you can send an e-mail to:

info@TaosInsitute.net

=====
Den danske udgave af nyhedsbrevet Positive Aging er oversat af cand. scient (M.Sc) Geert Mørk, der er leder af Tietgen Coach Akademi i Odense, og desuden arbejder med forandringsprocesser i sin egen virksomhed Mønsterbrydning.dk (Moensterbrydning.dk).

Du kan kontakte Geert Mørk på mail@moensterbrydning.dk

Geert har lavet en dansk hjemmeside om positiv aldring:

<http://www.positivaldring.dk> her kan du læse mere om den systemiske og social-konstruktionistiske tilgang til aldring.

Geert har desuden lavet en Facebook-side om positiv aldring, hvor der løbende lægges nyheder fra Taos Institute og Mary og Ken Gergen:

<https://www.facebook.com/PositivAldring>